

No 3469 a. H. 6



Sewall Fund

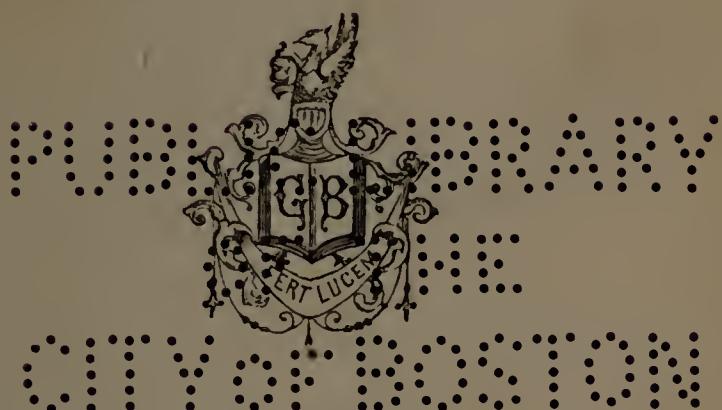
18 OCT 11

0 OCT 13
A OCT 28

APR 25

DIZIONARIO D'IGIENE
PER
LE FAMIGLIE

DIZIONARIO D'IGIENE
PER
LE FAMIGLIE
DI
PAOLO MANTEGAZZA
NEERA



MILANO
DITTA G. BRIGOLA
LIBRERIA EDITRICE

—
1881

— PROPRIETÀ LETTERARIA —

Senz'altro

1819

UNA PAROLA AL LETTORE

DÀ molti e molti anni mi tormentava un pensiero senza ch'io potessi mai vederlo scendere sul terreno quotidiano per prendervi forma di cosa viva. Sembrava a me, che l'uomo e la donna, avendo un modo diverso di vedere e di sentire, dovessero mettersi insieme per guardare e studiare una stessa cosa, ritraendo poi in un libro solo le due diverse prospettive della loro vista e del loro sentimento. Un'immagine dovrebbe essere tanto più vera, quanto più essa abbracciasse di vedute e di punti di vista; e l'uomo e la donna, contemplando con occhio diverso uno stesso oggetto, dovrebbero colla somma delle loro prospettive darci quell'alto rilievo delle verità, quale è la stereoscopia di un paesaggio veduto da due punti diversi dell'orizzonte.

Mentre questo desiderio mi tormentava dolcemente, Neera mi invitava a scrivere con lei un libro d'igiene che fosse più specialmente scritto per le donne e per le

famiglie, ed io accettava subito quella proposta, che era per me in una volta sola seducente e onorevole. Da questo connubio di due pensieri, da questo matrimonio psichico di due intelligenze è nato il libro che vi presento. È un dizionario popolare, che senza la noia di lunghe letture o gli impacci di un ordine pedantesco, sulla modesta guida dell'alfabeto, risponde alle vostre curiosità quotidiane, ai vostri consulti improvvisi e vi risponde per bocca di un uomo che per trent'anni si è occupato dell'arte della salute e colle labbra di una donna, che sa riunire tanta finezza di sentimento a tanta solidità di criterio.

Se il nuovo figliuolo sia nato robusto e destinato a lunga vita, toccherà a voi il dirlo. Io non posso dirvi altro se non questo, che fu concepito con caldo amore e salutato dai genitori con molte e dolci speranze.

Possa vivere lungamente e veder vivere i nipoti e i pronipoti di una gagliarda e feconda generazione.

PAOLO MANTEGAZZA.

ACQUI, 28 agosto 1881.

PS. — Gli articoli scritti da Neera portano tutti nel fondo l'iniziale *N*; gli altri sono tutti di Mantegazza.

A

Abitudine. L'abitudine, quando non degeneri in noiosa pedanteria, è una preziosissima cosa. In molte malattie il solo rimedio efficace è l'abitudine precisa e continuata di un dato sistema.

Si vede nei collegi, nelle caserme, nei conventi dove l'abitudine regna sovrana e metodica in tutti i giorni dell'anno, dove dall' oggi al domani non si sbaglia di un minuto, si vede quanto giova.

È soprattutto nella gioventù che conviene prendere delle buone abitudini. Chi è stato avvezzato a levarsi presto, a mangiare regolarmente, a far senza delle cose

superflue, ha il cinquanta per cento meno delle noie e dei dispiaceri che affliggono l'incivilità umanità.

Di questo dovrebbero persuadersi le mammime quando mettono i materassi morbidi nel lettuccio dei loro bimbi, quando attaccano i veli ai loro cappellini, quando al primo raggio di sole spiegano l'ombrellino e col primo soffio di vento inalberano la cappina. A tutte queste inezie che danno noia a voi, perchè non vi siete avvezze, lasciate che il vostro bimbo s'abitui e sarà cento volte meglio per lui e meglio per voi.

Quella giovinetta che non è stata abituata all'ordine, al lavoro, alla previdenza stenterà molto a farsi poi una brava donna di casa. Capita sicuro qualche specialità intelligente che arriva a far quello che vuole spezzando la catena della abitudine, ma è un caso raro e le madri prudenti non devono appoggiarsi al caso.

Tutti sanno ed hanno provato che l'abitudine di certe medicine ne scema affatto l'efficacia.

Non è in un giorno solo che i chinesi ottengono per le loro donne il risultato dei piedi piccoli; e quando noi vediamo un saltimbanco sospeso a un trapezio alto come un campanile pensiamo subito che non ci è che l'abitudine che possa rendere famigliari quei voli.

Sulla faccia di una persona si leggono le sue abitudini. La gravità disegna tre rughe verticali sulla fronte, il riso scava due rughe agli angoli della bocca. L'abitudine di pensieri nobili, gentili, elevati dà al volto una espressione distinta, come la dà brutta e volgare l'abitudine contraria.

Perchè il nobile ha le mani bianche e affilate? Perchè sono mani che da secoli si trasmettono l'abitudine dell'ozio.

Fu chiesto a un Socrate moderno come potesse sopportare l'umore bisbetico della sua Xantippe. In forza dell'abitudine, disse il bravo uomo.

Perfino al tribunale di penitenza si fa una gran distinzione fra i peccati d'occasione e i peccati d'abitudine. L'abitudine è stata battezzata una seconda natura, e se non dipende da noi la scelta della prima, abbiamo almeno il giudizio di indirizzar bene la seconda.

Nell'igiene e nell'educazione essa occupa un posto importante; è col suo aiuto che si temprano costituzioni robuste e i caratteri resistenti. L'abitudine giornaliera di una piccola passeggiata, giova più al fisico, che non una passeggiata lunga fatta ogni otto giorni.

Per la stessa ragione sono da raccomandarsi i piccoli sacrifici, volontari, abituali, che avvezzano e che preparano ai grandi.

L'abitudine nel governo della casa, l'abitudine nella pulizia personale, l'abitudine nei rapporti colla servitù; l'abitudine sempre e dovunque a compagnia inseparabile dell'ordine, a tutela della prosperità e del successo.

Guardarsi dal pigliare una cattiva abitudine che è poi difficilissimo a sradicare. Tendere le proprie forze e la propria volontà a farsi delle abitudini sane, utili, morali, che ci saranno preziosissimo scudo nelle battaglie imprese e nelle lente continue guerriuole di questa vita, che, valle di lagrime o vetta di felicità, è sempre un terreno poco sicuro dove bisogna procedere cauti ed armati.

N.

Acciuga. È un piccolo pesce del Mediterraneo, che si mangia fresco o più spesso marinato. Le acciughe del commercio hanno un color rosso particolare e che è dovuta all'ocra che si mescola al sale, ma che non può renderle insalubri. Quando è fresco è più digeribile, essendo un pesce magro, ma quando è salato deve

essere usato con molta parsimonia, irritando i ventricoli delicati. Si suol mangiare coll'olio o col burro e le buone massaie devono saperle distinguere dalle sardelle, che rassomigliano molto alle acciughe, ma che hanno un sapore meno delicato e costano meno. Quando vogliono farne una larga provvista per tutto l'anno, dovrebbero provvedersele in qualche porto peschereccio della nostra Liguria (per esempio a S. Terenzio nel Golfo della Spezia), spenderebbero molto meno e avrebbero un'ottima merce. Gli antichi Romani adoravano l'acciuga e nel *Persiano* di Plauto Toscilo domanda a Saturione: *Vuoi tu acciughe?* e Saturione risponde: *E tu me lo chiedi?* La famosa salsa romana, il *garum* e che ha esercitato l'erudizione dei filosofi, pare fosse fatta di acciughe stemperate nella salamoia per mezzo del sole o del fuoco. Oggi gli Inglesi adoperano invece l'*Essence of anchovies*, con cui condiscono la loro carne e il loro pesce.

Acclimazione. Vedi *Clima*.

Aceto. Condimento acido usitissimo per preparare l'insalata e dar sapore a molte vivande. Era molto amato dagli antichi Ebrei e dagli antichi Romani, che avevano sempre in tavola l'*acetabulum*, nel quale inzuppavano il pane. L'aceto entrava a far parte della razione dei soldati Romani, che ne preparavano una bevanda acida, la *posca*, nome che si adopera anche oggi in Lombardia e sul Lago Maggiore per significare quel vinarello, che si ottiene gettando dell'acqua sulle vinacce già spremute.

L'aceto si può preparare col vino e con tutti i liquidi che contengono alcool. È una soluzione diluita di acido acetico, che contiene un po' d'albumina e di zucchero, della destrina e altre sostanze, che variano secondo il liquido alcoolico con cui fu fatto. Così troviamo nell'aceto di vino il tartrato acido, il solfato potassico e alcune volte si trova l'etere acetico, che aggiunge all'acido un profumo piacevole. L'aceto che si vende è spesso falsificato, per cui sarebbe ottima cosa che ogni

famiglia preparasse il proprio aceto in casa in un apposito baretto.

In Inghilterra si permette di aggiungere all'aceto un millesimo di acido solforico. In Francia è spesso aromatizzato collo stragone (*Artemisia dracunculus*).

L'aceto facilita la digestione, discioglie tutte le sostanze albuminoidi e cambia rapidamente in una massa gelatinosa il glutine e la fibrina. Nell'insalata è utile, perchè aiuta a cambiare in zucchero il celluloso e l'amido, coi legumi è dannoso, perchè cambia la legumina in una sostanza insolubile. Preso in grande quantità assottiglia il sangue, fa dimagrire e diminuisce la ricchezza nutritiva del latte nella nutrice. Le fanciulle, che bevono aceto onde farsi pallide e sentimentali, si rovinano la salute e devono essere messe al bando dalle persone serie e ragionevoli. Nel volgo corre il pregiudizio che la tosse sia provocata dall'aceto ma in realtà si può moltissime volte mangiare l'insalata senza far crescere la tosse.

Acetosella (*Rumex acetosa*). Erba indigena dell'Italia e che i nostri fanciulli masticano volentieri perchè dotata d'un sapore acidulo e simpatico. Essi mangiano anche un'altra erbuccia, che deve il suo sapore aspro allo stesso acido ossalico e che i botanici chiamano col nome di *Oxalis corniculata*. È un gusto innocente purchè non se ne abusi. In Francia entra anche come condimento in alcune zuppe di magro o si serve cotta come guarnizione di molte vivande di carne. Chi ha sofferto o soffre di calcoli di ossalato di calce farà bene a non mangiarne mai.

Acido. In un libro popolare d'igiene non occorre dare una definizione scientifica dell'*acido* e basterà dividere gli acidi in *vegetali* e in *minerali*. I primi, che sono specialmente il citrico, il tartrico, il malico e l'acetico danno un sapore particolare a molti frutti e ad alcune verdure. Gli acidi sono prediletti dai fanciulli e specialmente dalle fanciulle nell'epoca del loro sviluppo. Non si deve

proscriverne del tutto l'uso razionale, perchè quel gusto rappresenta un bisogno speciale e passeggero del nostro organismo; ma sibbene si deve impedirne l'abuso, che perturba la digestione e conduce al dimagrimento eccessivo e quel ch'è peggio alla perdita della salute.

Gli acidi minerali più comuni sono il solforico, il nitrico, e il cloridrico e se per un accidente qualunque son venuti in contatto colla nostra pelle, si deve subito lavare a grand'acqua la parte offesa, essendo rapidissima la loro azione corrosiva. Se gli acidi fossero stati ingoiati, conviene subito far bere grande quantità d'acqua saponata (15 grammi circa di saponio bianco per un litro d'acqua) e mandar subito alla farmacia per acqua di calce e magnesia calcinata. L'acqua di calce si dà alla dose di 4 a 10 cucchiiate diluite in mezzo litro d'acqua o di latte: la magnesia calcinata si dà da 20 a 50 grammi stemperata in molt'acqua. Non date se non in estrema necessità e quando non si potesse aver altro la magnesia

carbonata, perchè sviluppando nel ventricolo una grande quantità di acido carbonico, lo stomaco si distende assai e ne soffre.

Acqua. L'acqua è uno degli elementi più indispensabili per la vita, e il poter bere sempre un'acqua salubre è una delle condizioni più necessarie per esser sani. Una buon'acqua deve essere limpida, incolora, inodora, aereata, di sapore fresco e penetrante; non deve presentare nè reazione acida, nè alcalina, deve scioglier bene il sapone e cuocere i legumi senza indurirli; come la moglie di Cesare deve essere superiore a qualunque sospetto. Un'acqua eccellente non deve contenere più di cinque diecimillesimi di materia fissa, più di un millesimo di solfato di calce, più di cinque diecimillesimi di bicarbonato calcico. L'acqua per soddisfare bene la sete deve essere fresca, cioè avere una temperatura fra $+ 6^{\circ}$ e $+ 10^{\circ}$ C. Anche fra $+ 10^{\circ}$ e $+ 14^{\circ}$ ci può sembrar fresca di estate e mite d'inverno. A questa temperatura l'acqua eccita il ventricolo ad un

attivo assorbimento, mentre se è tiepida fa peso allo stomaco, non soddisfa la sete e può anche provocare la nausea. L'acqua che per troppa ricchezza di solfato di calce o gesso, non può cuocere bene i legumi, si chiama *cruda* o *dura*.

L'acqua chimicamente pura, come si ha ad esempio dalla distillazione, non è altro che un ossido d'idrogeno, cioè una combinazione d'idrogeno e di ossigeno; ma per esser potabile deve contenere una piccola quantità di sali, e principalmente di bicarbonato di calce. L'acqua di pioggia, come si raccoglie in molti paesi che non hanno altr'acqua, si chiama anche *acqua di cisterna*, ed è una vera acqua distillata, ma fortunatamente non mai pura come quella dei nostri alambicchi. Conviene lasciar disperdere la prima che lava i tetti e l'atmosfera sempre polverosa dopo una lunga siccità, e non raccogliere che quella che cade dopo alcune ore di pioggia. Conviene pure agitarla spesso col secchio onde possa disciogliere l'aria atmosferica, che ce la rende più saporita e più digeribile.

L'acqua di pioggia non deve essere raccolta né sui tetti di piombo, né in tubi di questo metallo, perchè esso vi viene dissolto e ne nasce un lento avvelenamento. Le acque di sorgente o di fiume invece non disciolgono il piombo. L'acqua di pozzo varia assai secondo i terreni che deve attraversare per venire a noi: può essere pessima, mediocre o eccellente. A Milano, per esempio, è quasi sempre cattiva nei pozzi comuni, è buona nei pozzi trivellati che vanno a cercarla ad una profondità maggiore e dove i prodotti fetidi della vita civile non possono penetrare. L'acqua di sorgente può esser anch'essa buona o cattiva secondo la natura delle rocce e dei terreni che ha dovuto attraversare per venire da noi. L'analisi e l'esperienza igienica possono solo determinarne il valore. L'acqua di fiume è quasi sempre eccellente, e così dicasi di quella dei nostri laghi lombardi. Le acque stagnanti sono fra le pessime.

L'acqua fredda è in estate utilissima a diminuire il nostro ca-

lore: preferite però sempre l'acqua fresca alla ghiacciata (V. GHIACCIO). Si esagera il pericolo di bere l'acqua fredda col corpo in sudore. Converrebbe beverne una quantità straordinaria a stomaco vuoto e col corpo molto stanco per provarne danno. Quando dopo aver bevuto si continua a ballare, a giocare o a camminare è certo che non si corre il più lieve pericolo, bevendo freddo col corpo sudato.

La sete, miglior maestro di molti medici, ci consiglia ogni giorno di bere quella quantità d'acqua che perdiamo per le orine, la pelle e il polmone e che varia in generale da uno a due litri. L'acqua bevuta per progetto in quantità eccessiva, può produrre disturbi gastrici, inappetenza, nausea, vomito e diarrea.

È poco sano il bere grande quantità d'acqua prima di mettersi a tavola.

Si può purificare un'acqua impura, facendola passare attraverso un filtro di arena finissima e di carbone. I filtri che si fabbricano

dal Ginori a Firenze sono eccellenti.

Quando state per prendere in affitto, in città o in campagna, un appartamento, non dimenticate mai di assaggiare prima l'acqua che vi dovrete bere. Meglio ancora portatene a casa una bottiglia, e se dopo un giorno o due essa puzza, cercate casa altrove. Se invece dovrete comprare una casa per voi e i vostri cari, non accontentatevi neppure di questi semplici assaggi, ma fate fare un'analisi chimica dell'acqua, che dovrete bere per molti anni e forse per tutta la vostra vita. Dopo l'aria, l'acqua è il primo elemento della salute.

Acque minerali. Le acque minerali sono soluzioni di diversi sali e di diversi gaz fatte dalla natura. Oggi vi è un tal fanatismo per queste acque, che si potrebbe dire senza molto esagerare, che ogni acqua che non sia potabile vien giudicata *minerale*, e quindi capace di guarire un grandissimo numero di malattie. Le acque minerali son credute rime-

dii innocenti, che se non fanno bene però non fanno male: ragione per cui molti malati, senza consultare il medico, vanno a prendere le tali e tali altre acque, seguendo il consiglio del primo amico venuto o dell'ultimo giornale caduto fra le mani. Invece vi sono acque poco meno che velenose, ve ne sono molte nocive, e poche eccellenti: soprattutto poi anche le buone devono adattarsi al caso speciale, perchè male applicate possono diventare anch'esse dannose. Sempre e poi sempre il perder tempo è sempre male, per cui non ricorrete mai ad un'acqua minerale senza aver consultato il vostro medico e non adoperate mai le acque minerali come un compiacente *partner* dei vostri capricci o delle vostre debolezze. L'ipocrisia è un veleno lento e fatale, che corrode tutte le nostre società moderne, ma che punisce inesorabilmente chi se ne fa colpevole.

Il Fonssagrives a proposito delle acque minerali ha formulato alcuni saggi aforismi, che sarà bene aver sempre presenti: *Non vi sono acque indifferenti — Quelle*

che non giovano fanno male — Decidere la scelta delle acque è opera del medico, e opera delicata — Accanto all'acqua minerale vi è un regime idrotermale senza di cui l'acqua non riesce od è nociva — Non si può rimpiazzare il tempo coll'esagerazione delle dosi — Le acque minerali non escludono nè durante, nè dopo il loro uso, l'impiego di altri rimedi — Prendere le acque per moda, per ozio o per l'avvenire è cosa poco seria, è disperdere salute e denaro senza sugo.

Adolescenza. Misera la fanciulla che cercasse norme alla vita in un libro d'igiene! Fortunatamente questo libro è scritto per le mamme; esse sole devono occuparsi della salute fisica e morale delle loro figlie — e misere, tre volte misere le figlie che non hanno una madre affettuosa e intelligente.

In questa età pericolosa dove le passioni, come belve accovacciate, aspettano al varco la natura che si risveglia, è più che mai necessario l'occhio vigile dei

genitori; un cattivo indirizzo può decidere di tutta la vita.

Non conviene fidarsi troppo alla bontà del carattere, all'innocenza delle ragazze; queste medesime doti si rivolgono in loro danno, poichè è ben vero ciò che disse un moralista distinto: « I ceppi della carne sembrano talvolta attorcarsi più strettamente alle anime gentili. » E quando Rousseau scrisse quest'altra bellissima massima: « Non si deve conceder nulla ai sensi se si vuole rifiutar loro qualche cosa, » pensava certamente alle prime tentazioni, ai primi passi così facili sempre, così inavvertiti, così fatali.

La salute in tutti, ma specialmente nella donna, è collegata colla morale; a curare l'una si avvantaggia l'altra e non si saprebbe trovare cosa alcuna, che giovi alla salute con danno della morale. Molta attività fisica, delle lunghe passeggiate, lavori casalinghi, occupazioni dolci e serene che facciano prenderà alla fanciulla l'amore alla natura e alla famiglia, ecco degli ottimi mezzi per combattere le malattie e per

combattere i vizi. Si noti che se la malattia non conduce necessariamente al vizio, è innegabile che il vizio trascina diritto alla malattia.

Quanti dolori, quante piaghe incurabili, davanti alle quali il medico si arresta pensieroso, ebbero origine nell'età più gentile, quando la vita è simile al bocciuolo di una rosa! Pur troppo non tutti i bocciuoli fioriscono. Vi sono le aure infocate che li fanno avvizzire innanzi tempo, le febbrili impazienze, le ansie imprudenti, che impediscono a quei poveri fiori di maturare nel grembo rinchiuso i profumi che devono olezzare l'indomani e li fanno ingiallire prima di essere rosei, li fanno cadere, infecandi, prima di essere dischiusi.

Quella fanciulla che a tredici anni è pallida, seria, meditabonda, silenziosa, che non ama i fiori, i gattini e gli uccelli, che non passeggiava volontieri, che legge troppo, che pensa sempre, quella fanciulla va curata.

Non si deve dire: È il suo carattere! È niente affatto vero che

sia il suo carattere, e se fosse vero, ha un brutto carattere che bisogna correggere, perchè è nemico della sua salute e del suo sviluppo, perchè le impedirà di farsi robusta e di mettere da parte un buon capitale di forze intatte per il momento necessario.

Una madre prudente non deve permettere che le fanciulle in questa età leggano romanzi, vadano ai balli, ai teatri, alle conversazioni spigliate e leggiere. Lasciando da parte gli argomenti che potrebbero citare in proposito le anime timorate, diciamo solo che a metterle in contatto col mondo e colle sue passioni quando non sono ancora nell'età di parteciparvi è come pretendere che un bambino cammini avanti di reggersi in piedi, o che un soldato si metta in guerra senza le armi.

È dannosissimo quanto immobile far parlare la natura prima del tempo, scuotere fibre che dormono ancora nel benefico e provvido sonno dell'ignoranza, chiamare Lazzaro prima che la voce di Dio lo abbia riscosso.

Le vostre fanciulle lasciatele fanciulle più che potete; magari un po' scontrose, un po' impacciate; e che non sappiano tanto di moda, che non posino a eleganti. Sarà tutto un guadagno per la loro salute, per la loro bellezza, per il loro avvenire.

Tenetele occupate continuamente variando le occupazioni; soprattutto che si muovano! È così generalmente riconosciuta l'utilità dell'esercizio fisico negli anni dell'adolescenza che in questi ultimi tempi s'è esagerata la ginnastica, portando nelle scuole femminili anche il salto nel vuoto e di fianco, che dovrebbe riservarsi ai soli maschi.

Molte giovinette dopo tali sforzi, assolutamente contrarii alla natura della donna, risentirono disturbi d'utero più o meno gravi onde sarebbe desiderabile che venissero tolti da tutte le scuole. La palla, la corda, la ginnastica delle braccia e dei polmoni, le passeggiate in campagna, il ballo, la corsa, ecco quanto basta per esercitare i muscoli senza pregiudizio del delicato organismo femminile.

L'epoca dello sviluppo è lo spauracchio di tante mammine, che credono di far bene (sicuramente, come dubitarne?) circondando allora le fanciulle di mille attenzioni, di mille reticenze, aiutandole da una parte col ferro e dall'altra con misteriosi avvertimenti; cose inutili quando non sono nocive.

C'è al di sopra della mamma quell'altra buona mamma che è la natura, molto più pratica, molto più intelligente - lasciate fare a lei.

— Ma la mia figliuola ha poco sangue, bisogna aiutarla!

— Nossignora.

— È tanto ingenua che potrebbe spaventarsi... Nossignora, nossignora. Se la di lei figliuola ha poco sangue la lasci in pace; o perchè vuole sforzarla a fare quello che non può? Dia tempo al tempo; se il Messia non viene a tredici anni verrà a quindici, a sedici; il battesimo lo faranno quando l'acqua sarà pronta. Va bene?

Riguardo poi allo spaventarsi, la nostra lunga esperienza ci autorizza a dire che non abbiamo

mai visto una ragazza spaventata da questo caso. La natura, sempre la natura! È più facile che si spaventi pensandoci lungo tempo prima con tutti i terori dell'ignoto e guardando attraverso il prisma gigante dell'aspettativa.

Del resto è sempre incerta la quistione, se sia meglio iniziare la giovinetta ai segreti della vita o lasciarla in balia del caso. Molto s'è detto in proposito; ogni mamma ha la sua teoria e tutte hanno un lato buono.

Prendere così una ragazza di punto in bianco, quando non la ci pensa neppure, e parlarle di greco e di latino non pare veramente un consiglio da darsi; ma se vi accorgete che la ragazza sa qualche cosa, se questo qualche cosa incompleto, nebuloso, misterioso le turba la fantasia e la tiene inquieta; se una persona di servizio o una compagna scaltrita le hanno già svelato i segreti del futuro, allora conviene parlare francamente e molto semplicemente, spogliando l'argomento di tutti i fronzoli dell'immaginazione.

Ma qui il difficile; come nella favola dei topi che dopo aver deliberato a unanimità di attaccare un campanello al gatto, non se ne trovava uno che volesse incaricarsene; il difficile sta nel modo.

Quelle stesse mammine che parteggiano per la rivelazione si troverebbero, al momento, molto imbarazzate.

Concludendo diremo, che ognuno deve considerare la circostanza presente; tanto la propria abilità come il carattere della ragazza.

Quanto a noi, senza osteggiare il sistema moderno, ricordiamo il detto antico: La parola è d'argento, ma il silenzio è d'oro. N.

Afonia. È l'estinzione più o meno completa della voce: può essere temporanea e prodotta da una forte emozione o dall'isterismo, o permanente, ed essere quindi l'effetto di affezioni più o meno gravi della laringe o di tutto l'albero respiratorio. Ricordate subito al medico e sappiate che il più profondo specialista delle malattie della laringe è il dott. Carlo Labus di Milano.

Aglio (*Allium sativum*). Ecco una pianta ch'io non avrei creata sicuramente, se avessi fatto il mondo a modo mio; ma dacchè l'aglio esiste e pur troppo entra in molte cucine, non mi rimane che ad invocare l'influenza onnipotente delle nostre donne, perchè lo bandiscano del tutto dalle nostre case. L'arte culinaria è abbastanza ricca di altri aromi per non aver bisogno di questo bulbo fetidissimo, che se ha la virtù di ravvivare il sapore di molte vivande, ha il torto marcio di avvelenare il fiato dei nostri cari, per cui un bacio può cambiarsi in un avvelenamento dell'anima. L'aglio ha certamente una azione vermisuga, ma la medicina possiede molte altre sostanze che senza puzzare ottengono lo stesso effetto. E poi assolutamente falso, che mettendo al collo o fra i panni dei bambini uno spicchio d'aglio si tengan lontani i vermi.

I soldati, i marinai e i contadini greci e romani adoravano l'aglio e forse le nostre legioni latine ne introdussero l'uso in

Provenza. A Roma la frase: *alliane comedas* (non mangiar l'aglio) voleva dire: *non andate all'armata*, e Galeno chiamava l'aglio la *triacca dei contadini*, così come oggi in Francia si chiama *perdrix de Gascogne* il pane su cui si è soffregato questo fetido bulbo.

Ago. « Poc'anzi, nelle commessure di due mattoni, ho visto brillare un punto luminoso. È una stella, è una stella! — ha gridato la fantasia. Era un ago, invece, con la cruna resistente e la punta acutissima. »

Che dire su questo argomento, ora che ho sotto gli occhi l'articolo della graziosa scrittrice napoletana? Non potrei far altro che copiarlo da cima a fondo, perchè di mio non credo potervi aggiungere nulla.

Nell'ago sta molta parte dell'igiene della donna, se si vuole considerarlo il rappresentante della vita domestica, della poesia di famiglia, del lavoro modesto e sereno.

La bambinetta che vede la mamma a cucire vuol l'ago an-

che lei e si ingegna subito a maneggiarlo; se ne fa presto un amico.

L'ago deve essere per molti anni confidente discreto delle sue speranze, poi il sollievo de' suoi primi dolori, finchè scorrerà veloce e lucente in quei veli, in quei ricami che ogni fanciulla sogna arrossendo... e chi allora meglio di lei potrà scoprire i lievi sospiri, i più soavi fremiti comunicati alla mano di un cuore innocente? Più tardi l'ago scorrerà ancora in mezzo a veli e ricami, piccoli veli da bimbo, ricami delicati intorno a cuffiette microscopiche... scorrerà più lento, più riflessivo, ma il cuore beato canterà vicino a lui l'inno esultante dell'amore.

E nelle ore tristi dell'abbandono, nei gravi crepuscoli della sera che ispirano all'anima una nota melanconica, di quali conforti non è apportare questo muto, fido, instancabile compagno?

In uno degli ultimi esami ai quali l'Istituto dei ciechi in Milano invitava la pietà cittadina, una sala era destinata all'esposi-

zione dei lavori femminili. Calze, merletti, fiori di carta rappresentavano l'operosità di quelle infelissime fanciulle e su uno di quei merletti, nascosta in un angolo, una piccola macchia di sangue — non altro che la puntina di un ago — plasmava nella sua forma crudele tutta una vita di sacrificio.

Povera fanciulla, chi sei? Quale sventuratissima madre ti dava alla luce e non la luce a te? Il sangue che tu non sai di avere versato, cento occhi indifferenti lo guardano com'io avrò guardato senza riconoscerlo in mezzo a cento volti tristi il tuo triste volto. Ma che cosa ti diceva l'ago nei vostri colloqui solitari? Niente? Non è vero; l'ago ti diceva: Coraggio, povera fanciulla, se a te furono negate le grandi gioie della vita io sono qui per consolarti, per farle dimenticare, io trasmetterò in industri lavori l'attività delle tue giovani mani; per misteriose e simpatiche vie porterò i tuoi pensieri nel fiore che trapunti; qualche cosa che ti appartiene si spargerà per mezzo

mio nell'ampio mondo sì che tu avrai qualche cosa di comune coi tuoi fratelli più fortunati.

L'ago della povera cieca aveva un'anima; la grande anima dell'operosità e della rassegnazione. — Ed ora termini la signora Matilde Serao di fare l'elogio dell'ago.

« Molta gente si burla del cucito, del ricamo, delle tappezzerie, dell'uncinetto e della calza. Paiono cose inutili e ci si ride. Gli uomini si stringono nelle spalle. Qualche donna affetta una superiorità sprezzante. Eppure in questi lavori che spesso vanno a giacere polverosi in un angolo oscuro della casa, che sono gitati, dimenticati, che non conseguiscono lo scopo prefisso, che non piacciono, che passano di moda, in questi lavori è il segreto della onesta poesia domestica. È in essi il segreto delle ambiziose aspirazioni soffocate, delle solide e inattaccabili virtù che paiono più che nuove, divine; dei lunghi, quieti e taciti eroismi, dei sacrifici silenziosi, dei cuori sanguinanti in un bel viso

sereno; è in essi il segreto della pace e della tranquillità, dei dolori sopportati pazientemente, delle dure prove sormontate, delle lotte combattute e vinte, degli amori costanti, delle fedeltà inapprezzabili. Io non so chi voi siate, o amica sconosciuta, mi sono ignoti il vostro nome, il vostro volto, la città che vi alberga. Ma nella infinita umanità che è fra noi, voi siete una donna; voi dovete sapere quanto valga un bel'ago, lunghetto, svelto, terso, con la cruna resistente e la punta acutissima, in cui brilla gaiamente tutta la poesia di casa nostra. » N.

Agonia. Ultima battaglia della vita che si spegne. Nulla nelle morti improvvise, può essere più o meno lunga, più o meno crudele nelle malattie acute e nelle lente. È dovere di tutti e poi specialmente della donna il confortare l'uomo che muore in quei supremi momenti e non turbarlo con scene religiose desolanti o con singhiozzi strazianti. La natura più provvida di noi spegne quasi sempre la nostra coscienza

prima che la vita, lasciando sempre vivo un raggio di speranza, che ci tien lontana la disperazione. La balordaggine o l'imprudenza può spegnere quelle speranze e rendere più crudele la morte. Talvolta noi crediamo che le nostre parole non siano più ascoltate, perchè il povero moribondo non parla più, ma l'uditò è ancor desto. Accarezzate dunque i vostri cari fino all'ultima ora, asciugate loro il sudore dalla fronte, tenete calde le loro estremità e quando l'agonia è troppo lunga e accompagnata da forti dolori o da affanno straziante, fate bere al moribondo a piccoli sorsi della Champagne con laudano (un piccolo cucchiaio da caffè di laudano in un bicchiere comune di vino); e se qualche prete più teologo che cristiano vuol impedir quest'opera pietosa, ricordatevi, voi almeno, di essere prima uomini e poi cristiani.

Agrifoglio (*Ilex aquifolium*). Alberetto elegante e sempre verde delle nostre foreste alpine, che portato nelle feste di Natale in

città rallegra colle sue foglie luccide e le sue bacche rosse le nostre cucine e i presepi dei nostri bambini. I frutti dell'agrifoglio, che per il loro colore tentano la gola dei fanciulli, sono quasi velenosi, avendo un'azione purgativa e narcotica. Il decotto delle foglie fu adoperato come febbrifugo e pur troppo anche per sostituire il luppolo nella fabbricazione della birra.

Albicocca (*Prunus armeniaca*). Quest'albero originario dell'Armenia appartiene alla famiglia delle Rosacee e si crede introdotto in Europa verso l'anno 30 dell'era volgare. Dà un frutto molto aggradevole e che è anche fra i più salubri, essendo di facile digestione, nè troppo acido, nè troppo dolce. Anche le confetture che se ne preparano sono molto sane: è celebre quella di Clermont-Ferrand, dove costituisce un ramo importante d'industria. È pure eccellente la gelatina d'albicocche, e le nostre donne, come buone massaie, dovrebbero saperla preparare.

Alcool. Il chimico ci dice che l'alcool è un *idrato d'ossido d'etilo* e che dovunque vi è zucchero, possiamo farlo fermentare e ottenerne alcool ed acido carbonico, sia poi che adoperiamo patate o succo d'uva, latte di cavalla o orzo. La storia poi ci insegna come senza alcool l'uomo avrebbe commesso migliaia di delitti di meno ed anche molti atti eroici sarebbero rimasti nel limbo dei non nati. Questo liquido sottile, che brucia con una fiamma azzurrina, è quindi una potenza stragrande, è il fattore di moltissimo male e di molto bene. Io riassunsi già altre volte l'uno e l'altro con questa formula generale:

Male. Omicidi e delitti contro le persone, attentati al pudore, delitti contro la proprietà, facili offese all'onore altrui, odio alla vita, suicidio, inerzia, odio al lavoro; imprevidenza in tutto; morte violenta o vita breve; sterilità; fecondità imprevedente; nevrosi e malattie diverse nei figli; impotenza precoce; demenza, idiozia, forme diverse di pazzia; gravi malattie dei centri nervosi; gravi

malattie del fegato e dei reni; gravi malattie degli organi digerenti.

Bene. Usato con sapiente moderazione prolunga la vita, può condurre all'eroismo ed al sacrificio di sè stesso; conduce a slanci di benevolenza e di carità; fa spesso perdonare le offese, sostiene l'uomo nella lotta contro le intemperie e i miasmi; rende più facile e più comune il coraggio, vincolo potente di socialità; eccitatore della fantasia; generatore fecondo di piaceri; eccitatore del lavoro muscolare e della digestione; cassa di risparmio per l'organismo; ristoro al dolore fisico e morale.

È missione della donna il rendere inutile l'ebbrezza alcoolica, col sostituire le gioie divine dell'amore ai piaceri brutali dell'alcool, è primo suo dovere di non abusare essa stessa degli alcoolici, per mantenere pura almeno la metà del genere umano e nei nascituri rifare un mondo migliore.

Non è senza ragione, che presso tutte le nazioni civili la donna che

s'ubbriaca è oggetto di schifo universale e si giunge perfino a desiderare che essa non beva mai vino od altre bevande spiritose.

Quando il medico prescrive l'alcool come medicina, lasciatelo fare e non vi opponete alle sue prescrizioni, quand'anche si trattasse di malattie infiammatorie e nelle quali il pregiudizio può farvi sembrare funesto e paradossale l'aggiunger fuoco a fuoco. Se non avete fede nella medicina, non chiamate il medico, ma chiamatolo, ubbidite alle sue prescrizioni.

Aligusta (*Cancer gammarus*). Gambero marino noto a tutti e che non deve entrare nella nostra dieta che come una curiosità, essendo un cibo molto indigesto per la maggior parte dei ventricoli. Conviene badar bene che l'aligusta sia fresca ed è meglio mangiarla con una salsa piccante e molto ricca di aromi, qual'è quella che si prepara in Francia colla parte molle dell'animale che si trova a livello della testa, colle sue corna, con senape, tuorlo d'u-

vo, pepe, olio d'oliva e un po' d'aceto.

Alimento. Giorgio Byron aveva messo alla moda la sua antipatia per le donne che mangiano tanto, che per molti anni, in una società sentimentalmente artificiosa, parve buon tono la mancanza d'appetito nel sesso gentile. Ma fu moda passeggera.

Incominciando da Eva che mangiò per la prima il pomo, le donne hanno sempre mangiato.

La Storia Sacra ci parla del banchetto di Câna, dove sedeva Maria; della cena di Oloferne, presente Giuditta. Le antiche donne di Roma e di Grecia prendevano parte ai pranzi sontuosi tanto quanto le donne moderne, e nei conviti dove Lucullo spendeva duecento mila sesterzi, i denti femminili lavoravano al pari dei maschili.

È ben vero che nella storia di tutto il mondo non si trova un riscontro femminile ai nomi di Eliogabalo e di Vitellio; sembra che la gola portata all'eccesso non sia il peccato capitale delle

donne. Meglio per loro. Sì, meglio; perchè oltre gli inconvenienti che reca al ventricolo, la gola è nemica della bellezza e spegne quasi sempre il raggio dell'idealità che sta tanto bene in un volto di donna.

« La gola è il peccato dei monaci onesti » ha detto Balzac. Si potrebbe soggiungere: e delle monache — poverine! Via, si capisce.

La gola è la retroguardia delle passioni, la cavalleria pesante che arriva quando l'altra è già passata. Ma le donne che hanno tante corde al loro arco, tante passioni nobili, soavi, artistiche, elevate, cercano difficilmente la felicità in un piatto di fagiani o di triglie.

Tuttavia, se l'eccesso è dannoso, l'uso è indispensabile.

Nella scelta degli alimenti occorre anzitutto consultare il proprio stomaco, l'inclinazione, le esigenze dell'organismo. I trattati di igiene che sono scritti da uomini e che si rivolgono in massima parte agli uomini, tracciano un sistema draconiano di alimentazione: *Carne, carne, carne, due*

pasti al giorno; niente cibo negli intermezzi.

Per la donna la cosa è un pochino diversa. Le ragazze sta bene, non hanno ancora sesso (in un certo senso); ma le donne nella piena attività delle loro funzioni, deboli, nervose, sensibili devono prendere la prescrizione con un po' più di larghezza.

Tutti i giorni si sente parlare delle nostre nonne così robuste, così belle, così vegete e sane, delle nostre nonne che facevano i loro dodici figlioli d'obbligo e sbarcavano la sessantina vispe e ridenti come giovani spose. Ma le nostre nonne, mie care signore, le nostre nonne, che erano meno letterate di voi, che non ci avevano l'articolino di igiene sul tavolo da lavoro, le nostre nonne sapevano vivere — e alla mattina non stavano digiune fino alle undici per far compagnia alla colazione del marito, mettendosi poi sullo stomachino delicato e languido una costolettta che non passa più fino all'ora del pranzo. Le nostre nonne prendevano in letto la loro cioccolata o il loro

ovo fresco (o quando meno li prendevano appena alzate) e questa bella abitudine giovava per trentatré ragioni... che non diremo in questo capitolo, ma che diremo sicuramente.

Un leggerissimo cibo preso di buon mattino predispone lo stomaco ai pasti maggiori. La donna, principalmente se la sua condizione di maestra, di educatrice, di operaia la costringe a un lavoro faticoso, farà bene a mangiar carne; ma non è necessario mangiar sempre carne, anche quando la vita oziosa non lo esige, anche quando l'organismo la respinge. Le minestre, il latte, i farinacei sono ottimi cibi per le donne — ottimo fra tutti l'ovo; pochissimo raccomandabili le paste dolci e le chicche.

In massima la donna non dovrebbe mai fare una grossa mangiata; poco per volta e a brevi intervalli, precisamente come il proverbio: chi va piano va sano e va lontano.

Mangiando poco e vegliando tardi alla sera capita qualche volta di avere un briciolino di fame pri-

ma di andare a letto; non è vero? Ma quante fra voi, mie signore, si arrischiano a mangiare di sera? Eppure le vostre nonne cenavano sempre. Coraggio dunque. Se è vera fame, un bocconcino parco, leggero, del cibo che voi digerite meglio, non di quello che vi piace di più, due dita di vino e felicissima notte; dormirete come angeli di Dio.

È un errore quello di credere che la fame della sera messa in serbo accrescerà l'appetito del mattino; accade spesso tutto il contrario. Lo stomaco, da quel grande capriccioso che è, fa le bizze come un bambino e rifiuta più tardi quello che non gli si è concesso a tempo.

L'appetito è un grande amico; bisogna accoglierlo sempre quando viene, fargli festa, e mettere la casa a sua disposizione.

Quando si pensa che una buona digestione fa buon sangue e buon sangue fa salute; quando si pensa che la salute è il primo dei beni, è quella che ci aiuta a sopportare i pesi dell'esistenza, a lavorare, a render bella la vita ai no-

stri cari, non si può a meno di concedere importanza all' arte di mangiar bene.

Nè per mangiar bene basta avere un buon cuoco, come per vestir bene non basta avere un buon sarto.

Voltaire ha detto in una delle sue spiritose novelle: « *Buvez chaud quand il gèle, buvez froid dans la canicule; digerez, dormez, et moquez-vous du reste.* »

A spogliare questa massima di una certa apparenza epicurea ed egoistica, ha in fondo una grande dose di verità e di scienza della vita.

Non basta avere delle grandi idee, delle aspirazioni magnanime; è necessario che il fisico regga, e non c' è nulla che alimenti meglio i propositi generosi di un ventricolo che funziona regolarmente.

Questa benedetta materia che sta allo spirito come la zavorra di un bastimento sta alla vela — questa materia vecchia come il mondo, giovane come la vita; incensata da alcuni, da altri reietta, troppo amata e troppo odiata;

questa eterna immortale materia non è altro che necessaria — necessaria, nè più nè meno. Ecco un qualificativo che deve accontentare tutti, idealisti e materialisti. .

Non stiamo a discorrere di superiorità. Atteniamoci al fatto dimostrato da quella bella favola che ha per titolo: *Lo stomaco e le membra.*

Chi se la ricorda?

Tutte le membra, braccia, gambe, piedi, mani, capo, rimproverano allo stomaco il suo ozio e lo chiamano fannullone, buono a nulla, mentre esse lavorano e servono l'uomo continuamente. « Tu mangi a ufo » dicono allo stomaco — e lo stomaco risponde: « Bè, quand'è così, tralasciate di darmi da mangiare. »

La fine ve la immaginate. « Stomaco caro, te ne preghiamo, mangia » supplicarono in capo a tre giorni le membra floscie e cadenti.

È una favoletta da bimbi. Si insegnano di gran belle cose ai bimbi, ma il male è che fatti adulti le dimentichiamo. Per que-

sto giova di tanto in tanto tornare a scuola e rinfrescarsi la mente su certe verità elementari, che valgono da sè sole più che un trattato di scienza.

Tenete di conto il vostro stomaco, signore mie, se volete campar vecchie, se volete restar belle lungamente, se volete che vi accompagnino sempre sul cammino burrascoso della vita l'energia e il buon umore.

N.

Allattamento. C'era una volta una sposina pallida, magrucchia, nervosa, sensibile, impressionabile, leggermente anemica, con qualche piccola tendenza alla clorosi, una sposina che era venuta su a ferro e a olio di merluzzo, con due spalluccie che pareva ancora una bimba — insomma una sposina come se ne troverebbero ottanta, scommetto, fra le mie cento lettrici.

Quella sposina restò incinta.

Languidamente sdraiata sulla sua poltrona, in elegante accappatoio, con delle pasticche di menta sul tavolino e un libro di igiene sui ginocchi aperto al ca-

pitolo: gravidanza; ella spaziava nel mondo celeste delle spose che segue in ordine cronologico il mondo roseo delle fanciulle e precede... ma non è qui il caso di parlarne.

Fra i sogni della sposina primi meggiava, è naturale, il desiderio di allattare la propria creatura. Porgere il seno a una boccuccia rosea di bimbo che ci si addormenta sopra come un uccelletto nel nido, e cullarsi entrambi nel tepore di quel bacio prolungato, nell'estasi di quell'accoppiamento divino, ecco un sogno fatto apposta per sedurre una fervida immaginazione e un cuore sensibile. Vezzi, moine, sorrisi, tenerezze infinite, ricambio incessante d'amore, poesia di una culla bianca e di una testina bionda, non è così che doveva presentarsi alla sposina la grave questione dell'allattamento?

E poi non aveva ella letto i migliori libri che parlano del sacro dovere delle madri? La natura non era lì per insegnarle quello che doveva fare?

In quel punto entra il medico, un burbero benefico, un bel tipo

di filosofo senza saperlo. Stringe la mano alla sposina, le sorride paternamente e dopo aver fatto quattro chiacchiere sul più e sul meno, le domanda a bruciapelo.

— Ha cercata la balia?

— La balia? (fa la sposina sgranando gli occhi). Sicuro che l'ho cercata. O non la vede la balia?

— Lei!?

Per un istante si guardarono in faccia, la sposina in aria di sfida, il medico in aria di compassione; finalmente egli prese una sedia, si accomodò come per un lungo discorso e cingendo fra il pollice e l'indice il polso delicato della sua cliente, disse con calma:

— Ha ella pensato a quello che fa, mia cara signora? Ha riflettuto almeno che per dare bisogna avere?

E siccome la sposina quasi offesa, stava per protestare energicamente contro l'impertinenza del dottore, egli replicò:

— Ragioniamo tranquillamente. L'allattamento è una cosa affatto materiale; di questo ne conviene? L'aureola poetica di cui lo circondano le animine romantiche

non toglie nulla alle sue esigenze brutali. La natura ha voluto che la donna allattasse la sua prole; va benissimo. Ma noi ubbidiamo sempre alla natura? Siamo ancora figli della natura noi? La natura non ha nemmeno voluto che loro, mie care donnine, si stringessero nel busto, e incominciassero a dieci anni a fantasticare di mode e d'amanti; non è proprio stata intenzione della natura che a furia di sottigliezze e di delicatezze esse si sieno formate dei nervi così sensibili, un sangue così povero, un cuore così fremente, un cervello così infiammabile. Perchè non sono rimaste come le ha fatte la natura? Io vorrei vederle robuste, placide, ignoranti, sottomesse, serene, filare in pace la loro lana accanto al fuoco della pentola e allora direi a tutte: Allattate, che Dio vi benedica!

Ma quando mi riducono la donna un essere tutto nervi e fantasia e me lo mandano a questi lumi di luna a combattere le battaglie della emancipazione, a discutere di diritti politici, a sgonnellare nelle aule pubbliche fra le cat-

tedre e le urne, non venite più a parlarmi di natura, o per Dio, dirò che siete come i coccodrilli; strozzate la natura e poi andate a piangere sovr'essa!

— Ma io non sono una emancipatrice — esclamò la sposina pallida, colle lagrime agli occhi, tremando per l'ira e per la commozione. — Io non vado nelle aule, come dice lei; io abborro la politica; io sto in casa, e se non filo è perchè non si usa più filare, ma ricamo però e qualche abito so farlo al pari delle matrone romane e delle donne della Bibbia. E se lei non fosse un...

— Perchè si ferma? Un *rompiscatole* — le calza? Un *brontolone* se vuole. Non si arresti per queste miserie. Quando si sarà sfogata starà meglio; il suo polso non batterà più come una campana a martello, il sangue scenderà dalle sue guancie e dal suo capo — si faccia vento, così. E il cuore? Eh! eh! non c'è male — va come una macchina a vapore. Bel temperamento per allattare. Il latte lei se lo cuocerebbe senza manco bisogno della cucina eco-

nomica. Se è tanto alterata per quattro parole del suo medico, del suo vecchio amico che l'ha conosciuta colle sottane corte e colla bambola in mano, che sarà mai quando assiste a una commedia di Dumas, quando legge un romanzo di Flaubert o di Feuillet... perchè lei li legge, non dica di no. Lei non può vivere senza emozioni. Io so che piange dopo aver suonato sul pianoforte il duetto del Faust; so che non dorme tutta notte quando ha letto alla sera sulla cronaca fedele del suo giornale un fatto di sangue. A proposito di dormire, le è mai capitato di passare delle notti bianche, come dicono i francesi? Resiste alla veglia lei?

— Per questo no. Se non dormo sono una donna morta.

— Perfettamente. E debole è il riposo della notte, è appena appena quello che ci vuole per metterla in piedi all'indomani; si capisce.

— Se con questo volesse conchiudere che non posso allattare, le dirò che nel mio dovere e nel mio amore saprò attingere le forze che mi occorrono.

— La è chiara come il sole! Dal momento che diventa madre, le sue braccia e le sue spalle di ninfa esile si cambiano in quelle di una robusta contadina brianzola; la sua fantasia, i suoi nervi, il suo cervello raffinato di donna appassionata e colta scompaiono; il suo povero cuoricino intermittente diventa saldo come il bronzo; il latte le sgorga in abbondanza, non si dubita neanche, ed è della migliore qualità, ricco di caseina.

— Ma insomma tutte le altre che cosa fanno? — interruppe la sposina con impeto, punta dalle canzonature del medico.

— Tutte le altre! Tutte le altre! Bisognerebbe poterle mettere qui in fila le altre e domaudar loro come è andata la faccenda. E ancora non basta. Chi ci viene a raccontare le conseguenze di un cattivo allattamento, conseguenze che si palesano magari dopo anni e anni? Quello che è facile a dire e a vedere, pur troppo, è la quantità di giovani madri che dopo l'allattamento muoiono notisiche; è la quantità di bambini

che crescono per miracolo in mezzo alle cure, ma che portano doppia mente nel sangue il germe fatale. Ora io non so veramente se possa chiamarsi fortunato quel fanciullo che non ha avuto una balia mercenaria, ma che resta orfano nel momento appunto che la madre non può essere supplita da nessuno. Avere il primo sorriso del suo bimbo! Addormentarselo sul cuore!... Belle, bellissime cose, se le si possono fare, se no, no. Se no, è meglio rinunciare ai primi sorrisi ed essere pronte e forti alle prime battaglie.

La sposina mise fuori un gran sospiro; il dottore continuò:

— Si figuri, che cosa importa a me che ella allatti? Non devo allattarlo io, dopo tutto, il suo bimbo. Anzi, coltivando la sua idea mi procurerei due ammalati sicuri per il prossimo anno.

— Ma...

— Certamente. Ammesso ch'ella abbia latte, ammesso che il suo seno si presti, a dirla lunga due mesi, non ci giuocherei un soldo. Le verranno prima di tutto i dolori nelle spalle, perderà l'appe-

tito, dimagrerà orribilmente (e mi pare, senza offenderla, che non ce ne sia punto il bisogno). A opera finita — sempre nell'ipotesi ardita che tal opera si possa finire — ella mi casca in letto come un cencio e quell'altro suo cenciolino non le sarà affatto affatto riconoscente del sacrificio.

Colla faccia nelle mani la sposina piangeva. Il barbaro dottore, contento dell'effetto, l'accarezzò dolcemente sui capelli, la lasciò piangere un pochino e poi soggiunse:

— Non le mancheranno, stia certa, occasioni di sacrificarsi per i suoi figli; ma che sieno almeno sacrifici proficui, le pare? Dia a'suo figli quello che ha; un cuore, una morale, una delicatezza di sentimento, una forza d'animo, un'alta idea del carattere e della missione dell'uomo sulla terra.

Quando vedrà suo figlio crescerle robusto sotto gli occhi e imparare da lei la scienza e l'esperienza della vita, quando lo vedrà per merito suo bravo, onesto e gentile, si consolerà facilmente di non averlo potuto allattare. E

se Dio le concede una figlia, la educhi severamente e semplicemente, le fabbrichi di buon' ora dei muscoli e del sangue, la tenga lontana dagli eccitamenti della fantasia, dai tumulti del cuore — e quando sarà giunto il momento, se potrà allattare, ella avrà la compiacenza di specchiarsi nella felicità della sua figliola e poter dire a sè stessa: *È un po'opera mia!*

Terminata la predica, il vecchio dottore si alzò. La sposina gli promise di ubbidirlo, ubbidì e ne fu contentissima.

Chi si trova nel medesimo caso approfitti della lezione. N.

Allodola (*Alauda communis*). Quando quest'uccelletto pieno di vita s'innalza sul nostro capo, cantando il suo inno al sole, ci innamora alle bellezze della natura; e quando, fulminato dal crudele cacciatore, entra in cucina, ci porge uno dei cibi più squisiti, più nutrienti e più digeribili. Specialmente per gli ammalati e i convalescenti è a preferirsi cotto allo spiedo e aromatizzato dalle foglie della salvia.

Alloro (*Laurus nobilis*). Albero noto a tutti, sacro alla gloria e che è uno dei più belli ornamenti della flora italiana, ma che nello stesso tempo si abbassa fino all'umile missione di entrare nelle nostre salse e di aromatizzare i nostri pesci marinati. Igienicamente parlando, l'aroma dell'alloro è uno dei più innocenti e dei meno irritanti, ma è falso che permetta ai bevitori di bere a iosa senza ubbriacarsi, come è falso che in un temporale si possa mettersi impunemente all'ombra di un alloro, perchè il fulmine non lo colpisce mai. Molte superstizioni si sono addensate intorno a quest'albero, che per gli antichi era pianta sacra. I tempii di Apollo ne erano sempre circondati ed Esculapio, il Dio della medicina, era spesso rappresentato col fronte cinto d'una corona d'alloro e le sue foglie erano giudicate un preservativo contro il morso dei cani arrabbiati, la puntura degli insetti velenosi e le malattie contagiose.

L'Italia esporta molte foglie d'alloro per la Russia.

Aloe. È il succo gommoresino di varie piante africane, che dovrebbe essere ignoto a chi non è medico, ma che invece è diventato popolare, dacchè il Raspail lo rese popolare in tutto il mondo insieme alla canfora, sua fida compagna nella medicina *raspailiana*. Moltissimi lo portano in tasca e ne fanno un uso quotidiano, prendendone un granello grosso come un piccolo pisello od anche un cece nella prima cucchiata di minestra. È certo che a piccolissime dosi può eccitare l'appetito e favorire la digestione, e in dosi alquanto maggiori procurare un regolare andamento dell'ultima funzione intestinale in chi è per temperamento o per altre ragioni alquanto stitico. Io però consiglierei di non curar mai le costipazioni coll'aloë nè con altri purganti, nè vorrei risvegliare l'appetito collo stesso mezzo. (V. APPETITO, COSTIPAZIONE). Abbiamo tutti il dovere di conservare la nostra salute e ce lo insegnava l'igiene, ma quanto al curare le malattie vorrei proprio che lo facesse soltanto il medico.

Altea (*Althaea officinalis*). Pianta popolare, della famiglia delle Malvacee, che è adoperata in decocto come bevanda emolliente e pectorale e che ha il merito incontrastabile di lasciar guarire i raffreddori e le tossi, che guarirebbero anche senza alcun rimedio, ma che ha spesso il torto di far perdere il tempo, che sarebbe tanto prezioso, per attaccare fin dai loro primordii malattie gravi, che cominciano appunto sotto le forme ingannatrici d'un piccolo raffreddore o d'una tosse innocente.

Il decocto d'altea si prepara facendo bollire una cucchiainata di fiori d'altea in un litro d'acqua. Il decocto della radice è più ricco di materia mucilagginosa e serve utilmente per preparare cataplasmi, gargarismi o clisteri emollienti. La radice in natura è un eccellente dentarolo per i bambini che mettono i denti, sia per la sua speciale consistenza, sia perchè impregna la scialiva di una gomma soave.

Amido. Scientificamente è sinonimo di fecola, ma nell'uso

volgare si adopera più spesso per indicare la fecola che si ricava dai cereali. È un principio immediato, che si trova nelle cellule di moltissime piante e che si compone di carbonio, d'idrogeno e di ossigeno. Prototipo degli alimenti *respiratori* di Liebig o degli *adipogeni* dei fisiologi moderni; quando è cotto si cambia in destrina o amido solubile, è però poi convertito in zucchero e in grasso nei processi digestivi e nutritivi della vita. L'amido ha diverso sapore secondo le piante che lo forniscono e dopo alcune recenti esperienze del prof. Luigi Solera non ha sempre la stessa facilità di convertirsi in zucchero per opera della saliva. Dai suoi studii risulta che la trasformazione dell'amido in glucosio (zucchero d'uva) è più rapida per alcuni amidi che per altri e che la più celere saccarificazione può andare o non andare congiunta ad una maggiore produzione assoluta di zucchero nei processi complessi. L'amido del mais sarebbe quello, che ad una più rapida saccarificazione unirebbe maggior produ-

zione di zucchero. Gli amidi di frumento e di riso darebbero eguali quantità assolute di glucosio, ma in tempi diversi; più presto per il frumento che per il riso; l'amido del pomo di terra finalmente verrebbe con molta maggior celerità trasformato, ma la proporzione assoluta del glucosio, a trasformazione compiuta, sarebbe minore. Del resto queste differenze, lievi se considerate rispettivamente ai tre cereali tra di loro, sono assai più palesi tra questi e il pomo di terra. Questo in confronto alla fecola di frumento, di mais e di riso, coll'azione della saliva, si saccarifica più presto, ma v'è meno zucchero; si assimila quindi più presto, ma è meno nutritivo.

Le fecole che trovansi in commercio possono dividersi in indigene (di riso, di patate, di frumento), in esotiche (arrow-root, tapioca, saginame, salep), di frutti feculenti (castagne, castagne d'India, ghiande), di legumi (fave, piselli, lenti, fagioli). Le esotiche sono spessissimo falsificate colle indigene e solo il

microscopio vale a scoprire la frode, perchè i grani hanno diversa forma e diversa grandezza. Tutte le fecole sono buoni cibi quando entrano in piccola parte nel regime d'un uomo; ma quando invece costituiscono la parte principale dell'alimentazione, rendono difficile la digestione, producendo acidità, flatulenza e forme diverse di dispepsia. Altrove ho detto che le nazioni, che mangiano riso e patate subiranno sempre il giogo di quelle che si nutrono di carne e di pane.

L'amido si adopera anche come emolliente, per clisteri o per cataplasmi. Il clistere di amido si prepara stemperando una cucchiaiata (15 grammi circa) di amido in 200 grammi di acqua fredda e versando sopra questa miscela 300 grammi di acqua bollente. I cataplasmi emollienti si preparano coll'amido cotto nell'acqua.

L'amido finalmente polverizzato costituisce la *cipria*. (V. CIPRIA).

Amigdale. Sono due glandole poste in fondo alla bocca fra i due pilastri del velo pen-

dolo, e nella maggior parte dei casi o non si vedono affatto o si scorgono appena; ebbero il loro nome dalla forma, che le fa rassomigliare alle mandorle. In alcune forme di angine o per altre cause diverse si gonfiano, si fanno dolenti e possono ostruire in parte o del tutto il passaggio del cibo e delle bevande. La malattia guarisce spesso da sè colla suppura-zione parziale delle glandole o di una sola e tutto rientra al suo posto. Non di raro però anche dopo la guarigione dell'angina od anche lentamente le amigdale si ingrossano; diventano *ipertrofiche* (come si suol dire in linguaggio medico) e possono produrre un incomodo permanente. L'ipertrofia delle amigdale può anche essere congenita o ereditaria per tutti i membri di una famiglia. I chirurghi con troppa facilità consigliano allora il taglio parziale delle amigdale, operazione di nessuna gravità e punto dolorosa, ma che io sconsiglio per lunga esperienza, essendo questi organi necessarii allo stato normale della faringe ed anche come fabbricatori

di sangue. L'ipertrofia delle amigdale fu accusata a torto di procurare molti e grossi guai, quali la sordità, il fetore del fiato, ecc.; e nella maggior parte dei casi con una cura razionale di astrin-genti e di caustici leggieri si può ottenere l'impicciolimento delle amigdale e la loro indolenza senza ricorrere all'amputazione. Conosco persone che le presentano molto voluminose e che cantano stupendamente e lungamente senza soffrire di angine ricorrenti.

Ammoniaca. Nel linguaggio comune è la soluzione del gas ammoniaco nell'acqua, che ne disscioglie 700 volte il proprio volume. È un liquido incoloro, di odore penetrantissimo e tale da provocare lo starnuto o la tosse e dotato di proprietà caustiche e tali da sollevare l'epidermide a guisa dell'acqua bollente. Quando si ha in casa l'ammoniaca, sia per preparare l'*acqua sedativa di Raspail*, sia per altri scopi, conviene tenerla sotto chiave, perchè è un potente veleno, che maneggiato da mani inesperte potrebbe pro-

durre gravi accidenti. Siccome è spesso adoperata per far rinvenire persone cadute in sincope, converrà ricordare che va fatta annusare rapidamente e ad intervalli, perchè altrimenti si potrebbe produrre un male peggiore di quello a cui si vuol riparare. Nysten ricorda il caso di un medico a cui durante un accesso di epilessia si fecero respirare circa quattro grammi di ammoniaca e che dovette morire per una violenta infiammazione delle vie aeree. Conviene pure aver presente, che l'ammoniaca applicata direttamente alle narici e alle labbra brucia i tessuti coi quali viene in contatto.

Il contravveleno migliore dell'ammoniaca è l'aceto allungato coll'acqua, o fatto respirare se il gas ammoniaco non fu che inspirato. (V. VIPERA).

Amore.

Heureux qui peut aimer, et qui dans la nuit noire
Tout en cherchant la foi peut rencontrer l'amour
Il a du moins la lamo de attendant le jour;
Hereux ce coeur! Aimer, c'est la moitié de croire.

V. HUGO.

È immutabile volontà degli Dei, che, nè gli empi amino, nè i buoni vivano senza amore.

ERACLITO.

Quando si dice: *amore*, ognuno intende generalmente l'amore fra

uomo e donna — e sta bene. Ma dovendo tracciare (per quanto in linee ristrette) una fisiologia dell'amore non bisogna perdere di vista l'universalità di questo sentimento, le mille forme che assume, i colori che riveste, le modificazioni e le trasformazioni che subisce, restando sempre nel fondo amore — cioè la tendenza dell'animo verso ciò che piace e che ci promette una gioia o una soddisfazione qualsiasi.

Ha detto Saint Beuve: « Di tutte le cose umane, l'amore è quella che appoggiando sopra una base eterna, varia più d'ogni altro nella forma. »

Il bambino non sente nessuna specie d'amore, fuori che l'amore di sè stesso. Le moine e le carezzuccie che fa alla mamma, alla balia, a chi lo governa rappresentano puramente i suoi bisogni della pappa, del lettuccio, dello svago, della passeggiata; ma è certo che questo attaccamento egoistico lo prepara a poco a poco a comprendere un affetto più puro e disinteressato.

Nella donna, prima assai che

nell'uomo, si manifesta il bisogno d'amare. Lo si vede nella scelta dei giuochi dove il fanciullo preferisce le armi che distruggono, i cavalli che portano lontano, i carretti che fanno rumore e che corrono; mentre la bambina sta attaccata alla sua bambola che si figura di amare, che le dà in anticipazione un'idea vaga e misteriosa della maternità.

E poi vengono le vivaci simpatie della scuola, anche queste sempre più calorose tra le femmine, dove spesso tali simpatie prendono l'apparenza di un vero innamoramento.

Il giovinetto, se è più tardo nell'amare, ha però l'istinto più sicuro e una volta svegliato il desiderio non c'è pericolo che scelga nel proprio sesso. Le fanciulle invece — non dico tutte, ma molte — provano questi ondeggiamenti, questi slanci verso un ideale confuso, indecifrabile, pieno di allettamenti e di terori ignoti. Il senso non si destà in esse così preciso come nei maschi. Esse non lo sanno quello che vogliono.

È soltanto nelle ragazze che

si vedono certe amicizie appassionate, ardenti, maschere ingenue di un fuoco latente, che aspetta l'occasione per scoppiare. Durante questo periodo di preparazione, le servide amiche si danno ritrovo nella cameretta verginale, siedono vicine vicine nel vano della finestra, colle mani strette, col cuore gonfio di un torrente di parole e d'affetti. Prediligono le ombre silenziose del giardino, il chiaro di luna, i profumi del bosco; passeggiando abbracciate, declamando versi; trasaliscono al minimo rumore; un nulla le fa piangere, un nulla le fa ridere. Le sorprendono talvolta lunghi silenzi, dove le loro anime si staccano, volano nel limbo color di rosa dei sogni. Ma siccome pensano alla medesima cosa, siccome inseguono la stessa illusione, credono di essere ancora vicine e si sorridono dai lontani mondi della loro fantasia, si ricambiano i fiori che colgono colle loro mani tremanti nei campi splendidi dell'ideale.

Molte volte piangono insieme, abbracciandosi disperatamente,

come colte da un dolore immenso e senza nome; hanno delle melanconie profonde, degli scoraggiamenti puerili di pianticelle dimenticate che temono di non vedere il sole. Quando non possono parlarsi, quando non possono stare insieme, si scrivono — e sono lettere che abbruciano. Finiscono tutte col ritornello: *Mi amerai sempre così! Io ti amerò eternamente!* Ma non è vero. Di lì a poco la maschera cade, il velo si squarcia, i dubbi e le esitazioni svaniscono; l'amicizia, fiore severo dall'età matura, si ritira vergognosa di essersi prestata all'inganno, e sulla nudità pudibonda del primo desiderio sorge l'amore che ispira Byron, che consola Raffaello, che fa piangere Giulietta; l'amore che perde Antonio, l'amore che salva Maddalena.

Qualunque siano gli affetti sinceri del passato all'apparire dell'amore ogni altro sentimento impallidisce. È questi il re sovrano:

Degli uomini signore e degli Dei.

Luce e calore, profumo e ca-

rezza, esso passa col suo soffio potente attraverso la grande anima dell'universo e reca alla creatura l'unione di tutte le forze, la sintesi di tutte le gioie, dalla più pura irradiazione del pensiero al palpito fecondo della materia.

E la sacerdotessa del sommo Iddio, la vestale del fuoco celeste è la donna.

Per la donna l'amore è tutto; l'amore è la vita. Si può dire veramente che la donna non fa altro che amare.

Uscito dai limbi dell'adolescenza cento vie si aprono al giovinetto. Una sola alla fanciulla — l'amore.

Orazio aveva ragione di compassionare la donna:

Delle misere donne è condizione
Nè dar opra agli amori...

Egli sapeva che la fatalità di dover *accettare* e non *iniziare* l'amore attossica intere vite di donna. Per questo si conforti colei che leggendo i quattro versi di Vittor Hugo posti per epigrafe a queste pagine può applicarli a sé stessa.

Ma non a caso la massima di Eracrito segue i versi del poeta francese: *È immutabile volontà degli dei che, nè gli empi amino, nè i buoni vivano senza amore.*

Che vuol dir ciò? Ciò vuol dire che se l'amore ebbrezza, l'amore bacio, l'amore sorriso non è concesso a tutte le donne, a tutte tende la mano pietosa l'amore carità — questo amore esclusivo delle anime grandi!

Se si potessero scomporre le immense beneficenze che vi sono al mondo, e analizzare l'idea che le ha create, le troveremmo tutte formate di particelle d'amore; cuori infranti che invece di avvizzire nell'inerzia portarono sui campi della carità le ultime gocce del loro sangue generoso.

È amando che si sanano le ferite dell'amore. Poichè tutto nella natura si compensa e si tramuta; poichè alle gemme succede il fiore, e sui petali del fiore ingiallito si arrotonda il grembo del frutto; poichè l'acqua dei mari sale al cielo e dal cielo ridiscende ai mari, unitevi, o voi che soffrite, alle sofferenze di tutta la terra.

Date ancora, date sempre. Chi dà alla madre si arricchisce.

L'amore è l'igiene del sentimento. Senza amore nessun opera d'arte è grande, nessuna opera umana è santa. Perfino la religione ha bisogno dell'amore.

Chi è che sostiene nelle dure prove del chiostro la monaca appassionata? Qual'è la voce che accompagna le sue preghiere nella buia chiesa, che le canta, a lei sepolta viva, le gioie di un mondo luminoso dove la felicità è eterna? Chi popola i suoi sonni di visioni celesti? Chi addormenta la sua carne colla promessa di gaudi sovrumanì? Chi la pasce, chi l'infiamma, chi la guida se non l'ideale di un amore infinito?

L'amore di Santa Teresa non è diverso dell'amore di Francesca da Rimini, che per l'oggetto, e l'oggetto in amore è nulla; cause accidentali ne determinano la scelta. La vera scintilla, il *fiat* sta nell'amatore, non nell'amato. Se Santa Teresa avesse incontrato Paolo, il famoso bacio lo avrebbe dato lei; e se Francesca non si fosse trovata con suo cognato,

probabilmente la forza d'amore che le cuoceva i lombi le avrebbe ispirato le estasi sacre.

Amare dunque è l'importante; che cosa, non monta. Basta che chiudendo gli occhi all'eterno sonno, nessuno venga a scrivere sulle nostre fredde ceneri quello che stava scritto sopra una pietra:

Compadecedeme; al bordo del camino;
Brindo quietud y sombra al pasajero,
Ma! cuan amargo y triste es mi destino,
Insensible naci; ni amo, ni espero!

N.

Analettico. Da una parola greca, che significa *ristaurazione*. Si adopera questo vocabolo per indicare tutto ciò che restituisce all'organismo gli elementi che va perdendo nell'esercizio della vita. Si applica quindi ad alcuni medicamenti, quali il ferro, il fosforo, e il cloruro di sodio e agli alimenti propriamente detti. Chiamasi analettico una razione molto nutriente. (V. ALIMENTO).

Ananasso. Pianta delle Bromeliacee e che è uno dei frutti più belli e più profumati dei

paesi tropicali. Fra noi non può esser coltivato che nelle serre caldissime e porge un frutto che non è che una pallida ombra di quelli cresciuti sotto i raggi infocati del sole africano o americano. Si mangia così di raro e in così piccola quantità da non offrire alcun serio pericolo per la salute, anche quando riesce più stopposo che non convenga ad una buona digestione è così acidetto da doversi leggermente zuccherare. Sarà sempre prudente aggiungervi un po' di Marsala, di Xeres o d'altro vino molto alcoolico. Sui mercati di Londra oggi giungono dall'Africa tanti ananassi da renderne il prezzo alla portata anche delle piccole borse. Da poco tempo anche in Italia ci vengono dall'India ananassi stupendi conservati nello sciroppo e che costano meno dei frutti laboriosamente ottenuti nelle nostre serre. Non si devono pagare più di quattro o cinque lire il pezzo.

Anello. Oggetto di ornamento o pegno di fede giurata, strumento

di vanità o reliquia del cuore, può talvolta metterci in serio imbarazzo, quando per un gonfiarsi repentino o lento del dito che lo porta, noi ci sentiamo stringer le carni e non possiamo più cavarlo. Ecco i mezzi più semplici e più sicuri per rimediare a questo piccolo incidente della vita. Tenere la mano alzata per dieci o quindici minuti, poi introdurre un po' d'olio fra l'anello e la parte del dito che ne è stretta. Fatto questo col pollice e l'indice della mano destra s'afferra l'anello e facendo sopra di esso movimenti di rotazione e di inclinazione si tenta di estrarlo, mentre si comprime coll'altra mano e si stira la pelle che sta dinanzi al cerchietto d'oro. Si può anche avvolgere intorno al dito prigioniero un filo resistente in spirale, facendo passare sotto l'anello un'estremità dello stesso filo per mezzo d'un ago. Svolgendo il filo in senso opposto alla spirale fatta, l'anello deve necessariamente seguire questa stessa direzione ed essere portato verso l'estremità del dito. Quando questi mezzi

non bastassero si potrà spezzare l'anello per mezzo di tanaglie incisive, rendendolo prima molto fragile col mercurio. S'intende che l'anello sia d'oro o d'argento.

Anemia. La parola d'origine greca vorrebbe indicare *senza sangue* o *con poco sangue*, ma significa invece quella condizione particolare del sangue, in cui si impoverisce di globuli rossi e si hanno quindi tutte le fatali conseguenze d'un' incompleta ossidazione dei tessuti e di un anomale eccitamento dei centri nervosi e dei nervi. La donna va più soggetta dell'uomo all'anemia e in allora la vedete pallida, languida, colle labbra lividuccie o cerulee, con scarso tributo mensile od' anche con assoluta mancanza di esso, mentre la povera giovinetta è tormentata da rumori insistenti alle orecchie, da palpazioni di cuore, da affanno di respiro, da languori e da cento svariati fenomeni di nevrosismo. Si può diventare anemici in poche ore per una grave ferita o con

altra emorragia qualunque, che ci faccia perdere una grande quantità di sangue, o lo si può divenire più o meno lentamente per insufficiente alimento, per deficenza di aria salubre, per lunghi dolori morali. Talvolta però nell'ambiente più igienico e senza alcuna causa apparente si diviene anemici, perchè le ghiandole e gli altri organi, che devono fabbricare i globotti rossi, sono malati.

Non prendete mai il ferro, rimedio noto a tutti e che troppo facilmente si crede la panacea di tutte le forme di anemia, senza consultare il medico; dacchè potreste anche aggravare le condizioni vostre. Non di raro l'aspetto anemico nasconde il primo apparire della tisi e voi potreste, non curando o curando male, perdere un tempo prezioso e irreparabile.

Angelica (*Angelica archangelica*). Pianta biennale del nord dell'Europa, della famiglia delle Ombrellifere e che si coltiva anche nei nostri giardini per il simpatico aroma, che profuma le sue

radici e i suoi steli. In Lapponia, in Russia, in Scandinavia è un alimento a cui si attribuisce la rara virtù di prolungare la vita. Fra noi i confettieri ne preparano dolci e liquori, che sono fra i più salubri, stimolando senza irritare i poteri digerenti del ventricolo. Gli steli confettati sono da raccomandarsi alle signore che soffrono di flatulenza. Colla radice si prepara un decotto stomatico e sudorifico; i semi servono per fare il *vespatro*, uno dei migliori liquori da tavola.

Anguilla (*Anguilla muraena*). È un pesce molto saporito, che ha però il difetto di esser troppo ricco di grasso, contenendone perfino il 23 per cento. È appunto per questo, che è anche fra i pesci più indigesti e che deve proscriversi affatto da chi ha il ventricolo delicato o almeno intollerante dei cibi grassi. Il levarle la pelle prima di cuocerla e l'aromatizzarla fortemente può in parte togliere l'inconveniente della poca digeribilità. Il mare ha molte e diverse anguille, (tra le quali l'ec-

cellente *grongo*) che per le loro qualità igieniche sono poco diverse dalle fluviali o dalle lacustri. Il *capitone*, che forma la delizia dei napoletani nella vigilia del Natale è l'anguilla delle Lagune di Comacchio.

Gli Egiziani antichi non mangiavano l'anguilla, forse perchè rassomiglia ai serpenti, mentre i Greci e i Romani ne erano invece ghiottissimi. I nostri padri latini la servivano in tavola ravvolta in foglie di bietola e a tutti son note le loro celebri piscine, dove con cibi crudeli nutrivano le loro predilette murene.

Anice (*Pimpinella anisum*). È una pianta della famiglia delle Ombrellifere ed originaria dell'Egitto, che fu poi acclimata in Europa, in Asia e in America per il grato aroma, che distingue i suoi semi. Questi si masticano ancor verdi in Toscana e in altri paesi, e quando son secchi entrano in molti preparati della cucina, della confettureria e del liquorista. Son celebri fra noi e più specialmente in Lombardia i

biscottini d'Anice, come note a tutti sono l'*anisette di Bordeaux*, il *mistrà di Brescia*, l'*anesone triduo di Orzinovi*, che son tutti liquori, che contengono l'essenza di anice insieme ad altri aromi. Tutti i preparati di anice hanno la virtù di scacciare i gas, che si svolgono talvolta in troppa copia durante la digestione, ma vi sono alcuni ventricoli, che si ribellano assolutamente all'anice, che invece di favorire la digestione, la perturba o l'arresta.

Anice stellato (*Illicium anisatum*). È una bellissima pianta delle magnoliacee, sempreverde e che può coltivarsi anche in piena terra nei paesi più temperati d'Italia. Le foglie sono molto aromatiche, ma in commercio non si trovano che i frutti, che sono ancora più profumati del nostro anice comune e che servono a preparare liquori. Nella China se ne beve l'infuso caldo a guisa di thè. Chiamasi anche anice della China o *badiana* ed è originario appunto del Celeste Impero, del Giappone e delle Filippine.

Anilina. È uno dei prodotti della *nitrobenzina* e dà alla industria molti e svariati colori. L'anilina non è velenosa, ma è tossica invece la *fucsina*, che è un prodotto della reazione dell'acido arsenico sull'anilina; perchè non si riesce mai a sbarazzarla completamente dell'arsenico che contiene. Benchè la fucsina abbia un potere colorante straordinario, per cui si adopera in quantità infinitamente piccole, pure sarebbe bene proibirne l'uso per colorire confetture e liquori quando non si sia sicuri della mancanza assoluta dell'arsenico. Oggi però si fabbrica del rosso d'anilina o fucsina senza arsenico.

Anitra. È un uccello dell'ordine dei Palmipedi e che dà alla cucina diverse specie e varietà, domestiche e selvaglie. Dà però sempre una carne poco digeribile dai ventricoli delicati, specialmente quando è molto grassa, come avviene spesso nell'anitra domestica. La selvatica si mangia quasi sempre in *salmi* o in altre forme di *umido*; è più magra,

più saporosa, ma neppur essa di facilissima digestione. Converrà dunque mangiarne di raro, mangiarne poca e condirla con molti aromi.

Le uova dell'anatra sono di un sapore meno delicato che quelle di gallina e il colore del tuorlo è più oscuro.

Annegamento. Ognuno di noi deve conoscere i mezzi per restituire alla salute quelli che sono caduti o si sono gettati nell'acqua e che minacciano di morire per asfissia. Eccolo in brevi parole: Ritirare l'annegato dalla folla curiosa, distenderlo sull'erba, sull'arena, sopra una tavola, meglio ancora in un letto ben caldo, svestirlo il più presto possibile degli abiti inzuppati, tagliandoli con forbici o con coltello. Asciugarlo bene e ravvolgerlo in una coperta ben calda, collocarlo sopra un fianco, perchè possa facilmente vomitare. Esporre gli occhi ad una luce intensa. Levare rapidamente le muccosità, che ostruiscono la bocca e le narici, apprendo, se fa bisogno, le ma-

scelle col manico di un cucchiaio e mantenendole aperte con un turacciolo di sughero. Fare frizioni a tutto il corpo con spazzola non troppo rigida o con pezzuola di lana riscaldata o colle due mani nude e secche, riscaldare le membra con mattoni o ferri ravvolti in salviette. Ristabilire la respirazione dell'annegato col comprimere fortemente il petto e l'epigastrio (bocca dello stomaco) colle due mani applicate orizzontalmente e distese e coll'alzarle alternativamente, onde stringere e dilatare il torace. Allontanare le braccia dal tronco e rialzarle al disopra del capo in modo da riunirvi le mani. Impugnare fortemente la parte superiore delle due braccia presso il moncone delle spalle, ponendo il pollice davanti sul collo dell'omero e le altre quattro dita al di dietro. Badar bene di non collocare l'annegato boccone o di sospenderlo per i piedi. Non stancarsi, non scoraggiarsi, insistere negli sforzi di richiamare in vita l'affogato, continuando finchè una persona dell'arte non

lo abbia dichiarato morto. — Non dar mai clisteri di tabacco in fumo o in infuso.

Annunzii. Molti imparano l'igiene e la medicina nella quarta pagina dei giornali politici e che noi abbiamo chiamato già altre volte *colonne d'infamia del nostro secolo*. Infatti voi vi trovate ad ogni momento violato il pudore e proclamati come panacee molti rimedii inefficaci od anche dannosi. Contro la *quarta pagina* noi abbiamo fondato fin dal 73 nel *Medico di Casa* e fin dal 75 anche nell'*Almanacco igienico* la *pagina del male* e quella *del bene*, che vivono fino ad oggi.

Nella prima noi mettiamo alla gogna le ciarlatanerie proclamate a suon di scudi alla folla degli ignoranti e le abbiam smaschurate e combattute in nome della scienza e della moralità. Nella *pagina del bene* invece abbiamo fatto conoscere le cose pratiche e utili a sapersi da tutti per conservare la propria salute e difendersi dalle malattie.

Vi preghiamo per quanto sap-

piamo e possiamo a non leggere mai la *quarta pagina* dei giornali, per cercarvi rimedii o consigli: risparmierete i vostri quattrini e quel che è meglio la vostra salute dalle insidie dei ciarlatani e di tutti i bassi ed alti speculatori dell'umana credulità.

Antipatia. È la ripugnanza istintiva per una cosa o per una persona e che spesso esprime un vero bisogno del nostro organismo, una previsione giusta del nostro cuore. Guai a noi però se ciecamente dovessimo ubbidire alle nostre antipatie, perchè lascieremmo di prendere molti rimedi antipatici ma utili, e useremmo sgarbatezze ingiuste a persone degne di riguardi e di stima. Convien dunque saper resistere colla ragione alle pretese dell'antipatia e cimentarla sempre alla critica dell'osservazione propria e dell'esperienza altrui.

Appetito. In senso generale può essere sinonimo di desiderio, ma questa parola è adoperata più spesso ad esprimere il bisogno

di mangiare nei suoi gradi minori; è quindi un quasi sinonimo di fame. Piacevole se dura poco e se si ha la sicurezza di poter soddisfarlo; l'appetito diventa molesto, poi feroce e spasmodico, quando si cambia in fame insistente e prolungata. Noi riferiamo al ventricolo la sensazione della fame, ma essa è piuttosto un fenomeno riflesso e d'ordine generale, prodotto dalle diverse condizioni nelle quali si trova il sangue. Noi distinguiamo un *appetito naturale*, un *appetito d'abitudine* e uno *artificiale*. La *fame naturale* o *fisiologica* esprime il bisogno di supplire cogli alimenti alla materia, che continuamente trasformiamo nell'esercizio della vita. Nell'uomo adulto un terzo del cibo quotidiano se ne va per le orine, un altro terzo si perde coll'aria espirata e l'ultima parte esce dall'organismo sotto forma di escrementi, di sudore, di traspirazione cutanea, di mucco, di materie setacee, di lagrime e di squammette epitetrali. Il corpo in questo caso può rimanere per molto tempo dello stesso peso,

ma gli alimenti introdotti producono calorico, movimento, pensiero, e la fame, in tutta la schietta espressione della sua energia, dovrebbe essere in ragione diretta dell'organismo trasformato e della forza generata. Ecco perchè ogni esercizio che accresce il consumo di materia aumenta la fame. La *fame d'abitudine* è quella che si fa sentire a date ore per il solo fatto che siam soliti a prender cibo ad epoche fisse.

Nell'uomo sano si aggiunge alla fame fisiologica e la ravviva; nell'uomo malaticcio e dispeptico tien luogo dell'appetito naturale e può spesso ingannarci, quando con tutto scrupolo vogliamo interpretare la natura del bisogno. La *fame artificiale* è un'illusione del senso prodotto ad arte onde procurarci un piacere dannoso.

L'igiene della fame può ridursi a questi due precetti generali: *L'uomo sano che ha poca fame deve mangiar poco; l'uomo sano che non ha fame non deve mangiare.* — *L'uomo malato che*

ha fame deve consultare il medico, onde lo aiuti ad interpretare la natura di questo bisogno, anche quando la sua fame fosse violentissima, insoffribile.

Arancia (*Citrus aurantiacum*). È il frutto di uno degli alberi più belli e più aromatici dell'Europa meridionale e che è profumato dalla radice fino al frutto. Fu scritto in parecchi libri che l'arancio fosse introdotto in Europa dai Portoghesi verso la fine del secolo XV, ma è indubitato che fino dal 1333 quest'albero era coltivato in Francia, almeno come pianta di ornamento. Le *mele di Medina*, di cui parla Virgilio, sono arancie.

Il mandarino invece, che è un fratello nobilissimo dell'arancia comune, fu introdotto dall'India a Lisbona nell'anno 1635 da Francisco Mascarenhas; ed ora è coltivato su vastissima scala in Sicilia, nel mezzodì dell'Italia e in Sardegna. L'arancia ben matura è uno dei frutti più salubri e che offre ai malati e ai convalescenti un succo zuccherino e

mucilagginoso. I malati faranno bene a sputar fuori la polpa spogliata colla masticazione del suo succo. La buccia aromatica del frutto masticato è ottimo mezzo per preparare la bocca a ricevere l'olio di fegato di merluzzo, senza sentirne il sapore sgradevole.

L'acqua distillata di fior d'arancio è un ottimo antispasmodico per le donne nervose e allungata con acqua zuccherata offre ai malati di affezione febbrale un'ottima bevanda, che dovrebbe preferirsi a tutti i decotti indigesti, coi quali si suole estinguere la sete dei febbriticanti, dando loro nello stesso tempo un grande impaccio al ventricolo.

Aria. L'aria è quel mare invisibile, nel quale nuotiamo senza avvedercene dal nascere al morire, è quella miscela di gas, che penetra per la via dei bronchi e del polmone nel sangue e per questo nei più fini meandri del nostro cervello e fin nel più profondo midollo delle nostre ossa. L'aria che respiriamo è formata di 79 parti di azoto o nitrogeno e di 21 parti

di ossigeno, e di frazioni infinitamente piccole di acido carbonico, nonchè di una quantità variabile di acqua, che vi sta discolta a un dipresso come lo zucchero nell'acqua. Questi sono gli elementi costanti dell'aria idealmente pura; ma pur troppo quella che respiriamo noi, specialmente nelle città contiene anche molta polvere (V. POLVERE) germi di malattie, cadaveri infiniti e frammenti di cose vive e morte.

Nell'aria c'è la vita, ma vi può essere anche il veleno; è l'aria che ci riscalda, che ci ravviva, che ci dà la gioia di vivere; ma è anche l'aria che può ucciderci in un'ora o avvelenarci lentamente per tutta la vita. Nessuna cosa più dell'aria influisce sulla nostra salute e sulle malattie quanto l'aria; nessuna cosa al mondo può farci abbattuti, attivi o pigri, lieti o tristi, quanto questo elemento sottile e invisibile, che penetra in ogni fibra, in ogni cellula del nostro corpo, entrando in molteplice amplesso con tutti i nostri tessuti, con tutti i nostri organi. Lo stesso uomo, man-

giando, bevendo e vestendosi sempre alla stessa maniera, può vivere vent' anni, o può vivere ottanta, può lavorare sempre e sempre allegramente o può ammalarsi dieci volte all'anno, secondo l'aria che respira.

Io sono stato sempre un caldo apostolo dell' aria pura, ed ora scrivendo per la centesima volta sullo stesso argomento, mi raccomando alle donne, perchè si facciano apostoli della mia fede. Non dimentichino mai quel proverbio, che è vero novanta volte in cento e che tanto le onora: *Ciò che donna vuole, Dio lo vuole!* Rammentino ogni giorno e ogni ora del giorno ai loro uomini questi precetti fondamentali dell'igiene: *L'aria che entra per le finestre è quasi sempre migliore di quella che entra per le porte.* — *Appena alzati, aprite le finestre della camera da letto per alcuni minuti, anche nel più rigido inverno.* Lasciate esposte all'aria per qualche tempo le lenzuola e le coperte da letto, specialmente se durante la notte traspirate molto. Non chiudete mai ermeticamente le fessure

delle finestre colla carta. Anche in carrozza, anche nei battelli a vapore, ricordatevi sempre dell' aria pura. — *Leggete, cucite, lavorate il più possibile colle finestre aperte.*

Aringa (*Clupea harengus*). È uno dei pesci più fecondi e che dà all'uomo una maggior quantità di materia alimentare. In Olanda e in Scandinavia la pesca delle aringhe è uno dei rami più importanti dell'industria nazionale: basti dire che nel primo di questi paesi essa occupa ogni anno più di 100,000 persone. Quando l'aringa è fresca è un dipresso digeribile e nutriente come la maggior parte dei pesci che ad essa somigliano; ma quando è salata o affumicata non conviene che ai ventricoli molto robusti e deve essere evitata da tutti quelli che sono disposti ad affezioni erpetiche o all'orticaria.

Arnica (*Arnica montana*). Bella pianticella delle Composite, che coi suoi grandi dischi dorati rallegra i nostri prati alpini. Un tempo ha goduto d'una fama in-

vidiabile e tale da non esser superata da alcun altro rimedio popolare. Da Meisner era stata detta *panacea lapsorum* o *panacea delle cadute* e da altri battezzata col l'epiteto pomposo di *china dei poveri*.

La tintura di arnica si trova in quasi tutte le case e appena si ha la disgrazia di avere una contusione o una storta, ecco che si ricorre a compresse di arnica, che si applicano per diritto e per rovescio alla parte offesa. Dove poi si hanno tradizioni omeopatiche, si fanno subito bere alcune gocce della stessa tintura e si crede di aver adempito ad ogni indicazione medica e chirurgica. Convien dire però, che gran parte di queste virtù attribuite all'arnica non ha fondamento alcuno, e potrebbe benissimo esser sostituita dallo spirto canforato, dall'acqua di Colonia, dall'acqua di Felsina o da un'altra tintura aromatica qualunque.

È bene anche sapere, che ad alte dosi l'arnica può essere un veleno. Nel 1868 il dottore Schumann pubblicava infatti la storia

di una donna di 23 anni, che per aver bevuto una infusione troppo forte fatta coi fiori dell'arnica, rimase in pericolo di vita per sette giorni.

Arrow-root. È una fecola esotica, che si ottiene dalle *Maranta arundinacea*, dalle *Maranta indica*; ed anche da altre piante quali la *Tacca pinnatifida* di Taiti, l'*Arum maculatum* ecc. In commercio abbiamo l'*arrow-root* di Taiti, quello delle Indie occidentali o della Giamaica, quello delle Indie orientali e quello indigeno, che non è altro che amido di patate. (V. AMIDO). Il migliore è quello che ci viene dalle Bermude, dalla Giamaica, dalla Martinica, dalle Antille danesi e inglesi. Non è punto provato che l'*arrow-root* sia più digeribile di altri amidi, ma costando assai più caro di altre fecole lusinga la vanità umana, persuadendo anche che ciò che costa molto debba valere assai più di ciò che costa poco.

Arsenico. È uno dei veleni più popolari e nello stesso tempo

uno dei rimedii più usati. La sostanza che è in commercio sotto questo nome non è già l'arsenico metallico, ma l'acido arsenioso, che serve per la tassidermia, e che essendo bianco, inodoro e insipido può facilmente scambiarsi colla farina e collo zucchero. È usata in molti paesi una polvere, che chiamasi impropriamente *cobalto*, e non è altro che arsenico metallico, ossidato in parte e che si mescola collo sciroppo o si distende sopra carta preparata onde avvelenare le mosche. È una sostanza molto pericolosa e di cui si dovrebbe assolutamente proibire la vendita, essendovi molti altri mezzi innocenti ed efficaci per uccidere il più importuno fra gli ospiti della nostra casa. Un lento avvelenamento coll'arsenico può anche aver luogo vivendo in camere tappezzate con carta colorita in verde coll'arsenito di rame, o maneggiando stoffe di garza tintate colla stessa materia velenosa.

Ad ogni buon conto escludete dalle vostre case le tappezzerie verdi, o se ci tenete assolutamente a questo colore, prima di

acquistare la carta, fatela analizzare per persuadervi, che essa non contenga arsenico.

In caso di avvelenamento acuto coll'arsenico, mandate subito in cerca del medico, ma nello stesso tempo fate vomitare il malato, cacciandogli in gola una penna d'oca o di pollo od anche un dito e in pari tempo correte dal farmacista a domandare dell'*idrato di perossido di ferro gelatinoso e fresco* e datene da due a dieci cucchiaiate, stemperandolo nell'acqua e ripetendo la dose a brevi intervalli.

Se la farmacia è lontana o il messaggero si fa aspettare, imitando troppo spesso il corvo invece della colomba dell'arca noaica, date frattanto della magnesia calcinata o una bevanda improvvisata collo stemperare sette od otto bianchi d'uovo in un litro d'acqua e dandola a bere a mezzo bicchiere per volta, dopo avere provocato il vomito.

Quando l'avvelenamento è lento, si tratta sempre di una malattia che esige una lunga cura e che va affidata all'arte medica.

Asino. Le lettrici lombarde, senza saperlo, hanno mangiato spesso la carne di questo pazientissimo quadrupede nei loro prediletti *luganeghitt d' ai*, che si chiamano appunto in dialetto anche col nome di *mùl*, perchè fra i molti ingredienti diversi entrano a comporli anche la carne del mulo, del cavallo e dell' asino. Fra queste la più saporita è appunto quella dell' asino, che è anche salubre e nutriente. Nell' ultimo assedio di Parigi esso era pagato a un prezzo più alto che quelle degli altri equini.

L' asino dà all' igiene anche un altro modesto ma utile tributo, offrendo una cavalcatura di poco prezzo e di poco pericolo per le gite in montagna, dove il suo passo sicuro e la sua andatura poco marziale e poco eroica offre i suoi servizi utilissimi ai fanciulli, alle signore e a tutti quelli, che non sono troppo esperti nell' arte poetica, ma difficile del cavalcare.

Asma. E un turbamento particolare del respiro; per cui si

prova una grande difficoltà di respirare, un' angoscia; uno spasimo *sui generis* dei muscoli respiratori. Per lo più l' asma è intermittente e coglie il malato capricciosamente e sotto forma di accesso. Può essere una malattia puramente nervosa, come può essere l' espressione di affezioni diverse del cuore o dei polmoni.

Siccome l' asma può essere compagna nostra per molti anni ed anche per tutta la vita, il malato deve saper diminuire il numero e le forze degli accessi ed aiutare colla propria cura l' opera del medico. Nulla di capriccioso quanto l' asma; per cui spesso un clima incostante, umido, cattivo può riuscire più utile d' un aria eccellente e di temperatura costante. Il malato deve stabilirsi dove l' esperienza gli ha dimostrato che egli sta meno male e in ogni caso far pesare sulla bilancia l' osservazione propria, che vale le molte volte meglio dei più prudenti consigli d' un medico dotto. In generale giovano a tutti gli asmatici questi consigli: *Evitare gli odori forti - Evitare*

nell'alimentazione tutti quei cibi che sogliono essere flatulenti — Tenere la pelle calda tutto l'anno per mezzo della flanella — Ridurre al minimo possibile i pasti della sera o sopprimerli affatto — Evitare tutte le cause che eccitano i moti del cuore — Evitare gli sforzi della voce, le ascensioni troppo rapide, i grandi sforzi muscolari, il camminare contro vento e le brusche variazioni di temperatura.

Asparago (*Asparagus officinalis*). È una pianta delle Asparaginee e che si crede originaria dell'Asia; ora divenuta indigena di quasi tutta l'Europa e una delle glorie maggiori dei nostri orti. Non buttate i vostri quattrini nel comperare nell'inverno quei fantasmi di asparagi senza aroma e senza colore che si ottengono a forza di calore e di letame, ma mangiateli in primavera, ricordando per essi come per ogni altro frutto della terra: *ogni cosa nella propria stagione.*

L'asparago è una verdura saporita, di facile digestione e poco nutriente. È creduta diuretica,

perchè ha il triste privilegio di dare alle orine un pessimo odore, che potete correggere, versando nel vaso da notte una piccolissima quantità di essenza di trementina (acqua ragia). Non so con quanta ragione si consigliano gli asparagi ai convalescenti di malattie acute di cuore e a tutti quelli che soffrono di affezioni croniche dello stesso viscere: è certo però che ne possono mangiare senza pericolo. Nel dare gli asparagi ai malati o ai convalescenti bisogna però pensar sempre al modo con cui són cotti e alla salsa che li accompagna, perchè il cibo più salubre del mondo può divenire nocivo, quando sia mal preparato. Ben cotti e al burro o in salsa bianca o in insalata; ecco i modi migliori per mangiare questo principe degli orti europei.

Assafetida (*Ferula assafoetida*). È il succo di un Ombrellifera dell'Asia e specialmente della Persia. I Romani l'adoperavano come condimento e ne avevano probabilmente imparato l'uso dai

Persiani, che se ne servono anche oggi. Più dei Persiani però secondo me hanno ragione i Tedeschi, che hanno dato all'assafetida il nome di *teufelsdreck* o *sterco del diavolo*.

Come medicina è un antispasmodico utilissimo in molte affezioni nervose, dato specialmente sotto forma di clistere. Quando il medico lo prescrive sotto questa veste, abbiate cura di introdurre il rimedio nella camera del malato soltanto all'ultim' ora, per non produrre sulle nari e sui nervi un malanno prima di averne avuto il benefizio.

Assenzio (*Artemisia absinthium*). Erba indigena dell'Italia e che si distingue per il suo odore forte e la sua grande amarezza: di qui il proverbio *amaro come l'assenzio*. Nella medicina popolare è adoperato l'infuso d'assenzio sotto forma di clistere contro gli *ossiuridi*.

Assenzio (*liquore*). Con questo nome si chiamano diversi liquori, che hanno però tutti in

comune di contenere l'essenza dell'assenzio. L'*assenzio comune* è una tintura di assenzio, di issopo fiorito, di melissa, di cedronella e di anice. L'*assenzio verde ordinario* è lo stesso liquore colorito artificialmente. L'*assenzio svizzero*, che è molto più forte dell'altro, è una tintura di assenzio, di anice verde, di finocchio, di issopo e di melissa. Questa seconda varietà è falsificata o dirò meglio imitata in quasi tutti i paesi d'Europa.

L'*assenzio* di qualunque specie è uno dei liquori più pericolosi alla salute umana e in Algeria fu detto con ragione che aveva ucciso più francesi che i moschetti degli Arabi. In Francia, dove il vizio del bere assenzio è più diffuso che altrove, fin dal 1869 si consumavano ogni anno 25,000 ettolitri di questo fatale liquore e la sola Parigi ne prendeva per sè sola 5,000; cioè più di tre litri per ogni parigino adulto. L'*ebbrezza* particolare di questo liquore affascina in modo pericoloso tutte le persone esaurite dall'abuso della vita o insazia-

bili di emozioni. Sul principio l'assenzio sembra rialzare l'energia del pensiero, ma più tardi lo accascia e lo rende impotente. Legrand lo ha chiamato con molta ragione la più grande maledizione del nostro tempo e gran parte della decadenza della Francia in questi ultimi anni è dovuta all'abuso dell'assenzio. O donne, che ci leggete, adoperate tutta la influenza della vostra grazia e del vostro cuore per proibire l'assenzio ai vostri figliuoli, ai vostri mariti, a tutte le persone care che con voi e per voi vivono. (Vedi per maggiori particolari: MANTEGAZZA, *Quadri della natura umana*. Milano, 1871. Vol. 2, pag. 72).

Astinenza. La parola letteralmente significherebbe privazione, ma nel linguaggio volgare è adoperata ad indicare più spesso la privazione totale o parziale del cibo.

Non si può vivere, se non trasformando continuamente la materia di cui è fatto il nostro corpo e riparando con nuovi cibi alle perdite continue, che andiam fa-

cendo per via del polmone, della pelle e delle escrezioni. Un animale condannato alla fame deve necessariamente morire in un tempo più o meno breve. Secondo Chaussat la vita cessa, quando l'animale affamato ha perduto i $\frac{4}{10}$ del proprio peso, se era magro, e i $\frac{5}{10}$ se era grasso. Il fatto singolare e recente della lunghissima astinenza del dottor Tanner rimise in questione la durata del tempo, in cui un uomo può vivere digiunando e si ricordarono fatti celebri di lunghe astinenze. Senza uscire dai paesi abitati dalla robusta ed eccentrica razza anglo-sassone, il 2 luglio 1829, nella città di Albany, un giovane americano di 27 anni, Reuben Kelscy, impazzito, dichiarava, che per obbedire ai voleri di Dio, doveva starsene parecchie settimane senza prender cibo. Malgrado le preghiere della famiglia non gli si potè far prendere che acqua, poco più di mezzo litro al giorno. Per 42 giorni potè fare una passeggiata, ma poscia gli vennero meno le forze, la voce gli si indebolì, stava difficilmente in piedi,

indi si mise in letto per mai più alzarsi e il 24 agosto spirava, essendo stato 53 giorni digiuno. Una giovane isterica del paese di Galles morì l'anno scorso, essendo stata parecchi mesi senza mangiare. Riccardo Carr, fra parecchi esempi di protratto digiuno, ha questo, che stando a Leida, vi trovò un pazzo, il quale diceva che avrebbe digiunato quanto Gesù Cristo e di fatto durò quaranta giorni senza prender alimento; beveva soltanto acqua e fumava tabacco. Con la sola acqua che potevano trarre da un rigagnolo vissero per 24 giorni, quattro uomini rimasti sepolti nello scavare una miniera di carbon fossile; del pari unicamente con neve liquefatta si sostennero per 17 di sette uomini rimasti sopra un'isola di ghiaccio nel Mar Baltico.

Del resto però non tutti i fatti raccolti dagli antichi scrittori sono veri, parecchi sono veri soltanto in parte; ma quando si pensa che forse due terzi di quei prodigi si sono verificati in pazzi o in isteriche, la credibilità diviene molto maggiore, perchè è dimo-

strato come nell'isterismo la distruzione organica si rallenta in modo straordinario e l'acido carbonico che si elimina scende alle proporzioni medesime che si osservano negli animali a sangue freddo e nelle marmotte cadute in letargo. D'altra parte non v'ha dubbio, che la simulazione ha arricchito di false storie la cronologia dei digiuni celebri. È incredibile la diabolica fantasia, con cui (specialmente dalle donne) si può fingere per rendersi interessanti, per far parlare di sè, per farsi passare per santi. Molti altri casi prodigiosi di lunghi digiuni si riducono ad astinenze relative e una lunga esperienza ci dimostra come in speciali condizioni di malattia e di piccolissimo consumo di forze la vita possa durare con una quantità piccolissima di alimento.

L'astinenza può esser consigliata dal pregiudizio religioso ed io ho veduto coi miei occhi svenire e ammalarsi di fame una monaca, che per mal diretta pietà voleva digiunare in quaresima e fuori di quaresima. Il digiuno qua-

resimale era in vigore fino dall'anno 325 della èra cristiana, nel tempo del Concilio di Nicea. Fissato in origine a 36 giorni fu portato in seguito a 40 per imitare il digiuno di Gesù Cristo. Nei primi tempi, si doveva astenersi dalle carni, dalle uova, dai latticinii, dal vino e non si poteva mangiare che una volta sola e di sera. Oggi la Chiesa è più tollerante, ma il digiuno quaresimale è però sempre una dura astensione per i giovani, per i deboli, per le persone malaticcie. Non vi lasciate esaltare dal fervore religioso, ma consultate la vostra coscienza e il vostro medico. E lo stesso dovete fare per far di magro il venerdì, il sabato e tutti gli altri giorni di vigilia. Hecquet, nel suo *Traité des dispenses du carême*. Paris 1709, p. 272, dice alcune saggie parole, che medici e malati dovrebbero meditare: *Le médecin, dans la question des dispenses, devient l'homme du public, la caution des fidèles envers l'Eglise; mais qu'il songe qu'en répondant prête en apparence, mais qu'il paye en effet.*

Attenzione. Tutti sanno che cosa sia l'attenzione e in un dizionario popolare d'igiene non occorre di certo darne una definizione scientifica. Essa va studiata nei suoi rapporti colla salute e collo sviluppo dell'intelligenza. Oltre a stancare il cervello essa rallenta la respirazione, diminuendone i movimenti. Convien quindi non forzarla mai specialmente nell'adolescenza, quando i polmoni sono più soggetti ad ammalarsi di gravi affezioni.

Anche nell'istruzione deve essere esercitata ma non mai esaurita; dacchè una saggia ginnastica la rafforza e l'abuso la indebolisce. In generale diffidate sempre dell'ingegno di un fanciullo, che non è capace di attenzione; perchè essa è uno dei meno infidi misuratori delle forze intellettuali e della capacità del pensiero. Quando in un fanciullo o in un giovinetto intelligente e d'ordinario molto attento, compare ad un tratto una singolare disattenzione accompagnata da inquietudine dei muscoli e dei sensi, aprite larghi gli occhi e

vigilate; perchè può trattarsi di qualche vizio segreto o di qualche malattia grave, che si prepara a nostra insaputa. Potrebbe anche darsi che si trattasse di una grande stanchezza dei centri nervosi per opera dello studio eccessivo.

Attività. L'attività che i dizionari della lingua definiscono: facoltà d' operare, prontezza, speditezza, è tanto un dono di natura quanto un merito che si acquista a furia di buona volontà; ma vi è l'attività automatica della macchina, l'attività febbrile del poeta, l'attività morbosa dell'uomo d'affari, l'attività di una donnina in cerca di emozioni.

Convien scegliere la via di mezzo; l'attività igienica, giusta, razionale. A certuni sarebbe proprio il caso di ripetere:

O stolti, il tanto affaticar che giova?
Tutti torniamo alla gran madre antica
E il nome vostro appena si ritrova.

Una bene intesa distribuzione del lavoro intellettuale, unita ad una perfetta cognizione delle proprie forze, deve essere la base del

sistema di attività che ogni individuo può crearsi da sè stesso; e siccome mamma natura tende sempre a tirarci dalla sua, così che tutti o quasi tutti possono dire quello che diceva un grand'uomo:

do lode

Alla ragion ma corro ove al cor piace,
la suddetta ragione deve zavar-
rarsi continuamente di buoni pro-
positi e di risoluzioni energiche
per far fronte al nemico intimo
che abbiamo dentro di noi. Cac-
ciate il vostro istinto dalla porta,
ritornerà dalla finestra: dice un
proverbio: ed è vero, è tanto vero
che il saggio chiude porte e fine-
stre — ma non è detto ancora se
l'istinto non possa entrare per il
buco della toppa.

Vi sono delle persone che non farebbero un passo più lungo dell'altro nemmeno a frustarle. Lo dicono le padrone, lo dicono le madri che razza di temperamenti si incontrano, che animali a san-
gue freddo passano talvolta sotto
il nome di uomini o di donne!
Se l'inerzia è un vizio organico
dipendente dalla linfa o dai tu-

bercoli il caso è disperato; è inutile gridare, inutile predicare, inutile arrabbiarsi — date all'infelice del ferro e dell'olio di merluzzo.

Molte volte l'inerzia è apparente; è, a meglio dire, uno squilibrio dell'organismo che rende inerti le braccia e le gambe mentre il cervello è fervidissimo.

Nelle donne l'attività del cervello va facilmente agli estremi; o non ne hanno affatto, o una volta slanciate non si fermano più. Ciò accadeva di rado nel buon tempo antico quando le donne si limitavano a tessere e a filare, applicando la loro attività a dirigere un numeroso stuolo di domestici o una docile serqua di figlioli, dividendo il loro tempo tra la famiglia e la chiesa, tranquillamente ignoranti.

Ma non è così adesso che le scuole superiori e magistrali, i libri, le gazzette, i *meeting*, il progresso, hanno insinuato nel cuore della donna nuove aspirazioni e bisogni maggiori e senza toglierle nessuno degli impegni del suo sesso l'hanno aggravata di obblighi e di occupazioni che una

volta erano esclusive dell'uomo. Massime nei grandi centri, nelle città popolose dove convengono come ad un polo simpatico tutte le calamite della civiltà, dove la vita è agitata e fremente, dove l'aria stessa è satura di desideri, la giornata di una donna eccede quasi sempre in attività.

Parlo soprattutto di quella classe di donne che una volta non esisteva nemmeno e che ora fanno una grande maggioranza; donne povere di mezzi, educate come le signore.

È passata di moda l'abitudine di preparare alle ragazze dei cassoni pieni di biancheria per il giorno del matrimonio; lor si prepara, secondo il nuovo sistema, uno strato di matematica e di scienze naturali sovrapposto a uno strato di lingue straniere, il quale riposa sopra un terzo strato di pianoforte; il tutto ben circondato, imbottito e impiallacciato di filosofia, della storia o di storia della filosofia. I genitori si immaginano che una fanciulla così educata troverà per marito un principe; il principe non viene e

la fanciulla sposa un ingegnere, un avvocato o un negoziante. È moglie, è madre; gl'impegni sono molti, il vivere è caro, i bisogni enormi. Ella deve cucire e stirare come una povera donna qualunque; ma deve anche ricamare perchè ha l'istinto e l'abitudine dell'eleganza; e deve affannarsi a tenere il suo appartamentino in un certo ordine, perchè il suo gusto del bello non tollera meschinità. La sua intelligenza ha bisogno di lettura tanto quanto il suo stomaco di bistecche; il giornale, la commedia nuova, il romanzo in voga le sono indispensabili; vuole allattare i bimbi perchè è madre amorosa e poi vuole educarli perchè è colta e poi vuole vestirli bene e poi vuole che non manchino di nulla e che crescano con tutte le raffinatezze della scienza e dell'arte — e soffre e si strugge, e si affatica da mattina a sera per arrivare in tempo a tutto, e non ci arriva, e muore sulla breccia lasciando indietro dei figli educati come lei a tutti i bisogni dell'intelligenza, affamati sempre di ideale.

Sì, è vero, il progresso ci ha portato molti vantaggi, ma come li paghiamo!

L'attività della donna moderna è poco igienica; sfibra invece di rinforzare. Nello accapigliarsi poi di tante scuole mediche, fra tanta inondazione di igiene, la donna ha smarrito quel semplice, puro, prezioso filo di buon senso che si trasmettevano di generazione in generazione le nostre nonne ignoranti, le quali non andavano a respirare l'aria compressa e non si esercitavano nella ginnastica delle parallele, ma erano molto più di noi belle, sane e robuste.

La natura indica la sua via alla donna meglio che non lo possa fare qualsiasi professore. Restando nel proprio carattere ella non può sbagliare; il campo degli affetti, dei sentimenti nobili e gentili, del dovere, della carità, dell'amore le offrono spazio bastante per la sua attività. Non ricerchi le fatiche del sesso più forte; lasci all'uomo l'arida passione della politica, i pericolosi scandagli della scienza. Si rassegni alla sua parte che è pur

tanto bella, pensi che non si possono fare tante cose senza farne male qualcuna e si consoli pensando che un uomo, un bravo e gentilissimo uomo lasciò scritto:

« La vita è lunga e quel capitale di forze che Dio ci ha dato bisogna farlo durare fino alla fine e perciò esserne economi. Chi fa altrimenti rende sè e i suoi cari più infelici. »

Vuol sapere come si chiamava l'autore di queste righe? È un uomo che le è già simpatico, è Massimo D'Azeglio — e proprio le scriveva alla moglie dolcemente rimproverandola di soverchia attività, di quella attività nervosa che non fa crescere le camicie e le lenzuola negli armadi, ma semina mal di cuori. Dunque ha capito; attività ragionevole. N.

Avena (*Avena sativa*). Da noi si crede che l'avena non possa interessare che l'alimentazione dei cavalli; ma questo cereale ha invece parecchie applicazioni, che interessano anche l'igiene umana. L'avena contiene meno amido che l'orzo, ma è più ricca di materie

grasse, ed ha un principio aromatico e fragrante.

I Celti facevano un uso abituale della polenta d'avena e i Brettoni ne usano anche oggi e mangiata col latte o col burro può costituire un'alimentazione nutriente e saporita. Da poco tempo si è lodata assai la farina d'avena per nutrire i bambini e si son veduti molti dai quattro agli undici mesi prosperare assai con una dieta composta unicamente di questa farina e di latte di vacca. Io consiglio però di non ricorrere a questa farina, anche quando porta il nome di Morton e ci viene dalla Scozia.

Il decotto di avena (un pugno di semi non decorticati per due litri d'acqua, che si riducono per cottura ad un sol litro) possiede proprietà diuretiche ed è una buona medicina popolare.

La bulla d'avena costituisce un ottimo materiale per riempire il pagliaricchio dei bambini o dei malati, che si insudiciano in letto ed è da preferirsi alle foglie del mais, che son troppo dure e fanno troppo rumore.

Avvelenamento. (Vedi Veleno).

Azzarola (*Crategus azerolus*). È un frutto zuccherino e alquanto astringente, che può esser mangiato senza danno della salute, quando i fanciulli badino bene di sputarne fuori i semi. In Provenza se ne prepara una conserva, che si suol dare ai malati di diarrea.

B

Bagiola (*Vaccinium myrtillus*). È il frutto di un piccolissimo arbusto dei nostri monti e che è noto nell'Appennino toscano sotto il nome di *piuri* e in Lombardia sotto quello di *ludrion*. È acidetto, saporito, di facile digestione e alquanto astringente. Se n'è fatto anche del vino e della conserva.

Bagno. I bagni costituiscono uno dei mezzi più efficaci per mantenere la salute, e il saperli adoperare opportunamente è una

delle arti più importanti dell'igiene e della medicina. È dovere di tutti lavarsi ogni mattina la faccia e le mani con acqua fredda nell'estate, fresca nell'inverno, onde ripulire la pelle dalla polvere e dalle sue escrezioni. Almeno una volta alla settimana sarebbe bene lavare anche i piedi ed altre parti più celate del corpo. L'acqua calda rilascia la cute, la indebolisce e non deve servire a lavarsi che in casi eccezionali. I piedi devono sempre esser lavati coll'acqua fredda nell'estate e tiepida nell'inverno. Le donne nei giorni critici del loro tributo mensile faranno bene a non fare questa lavatura.

I bagni possono dividersi nel seguente modo: *Bagni freddi* da 0° a 25° . Abbassano la nostra temperatura, diminuiscono la frequenza del polso e attivano l'assorbimento. Sono eccitanti se brevi, debilitanti se troppo prolungati. *Bagni indifferenti o neutri* da 25° a 30° . Non possono servire che come bagni di pulizia. *Bagni caldi*, da 30° a 40° . Innalzano la nostra temperatura,

accelerano i polsi e attivano l'esa-lazione. Sono debilitanti se pro-lungati, eccitanti se brevissimi. I bagni più usati fra noi sono i tie-pidi, che stanno fra i neutri e i caldi, ma le nostre signore pur troppo prendono quasi sempre *caldi* i loro bagni *tiepidi*, ciò che giova pochissimo alla loro salute e alla durata della loro freschezza. I bagni caldi possono avere uno scopo curativo per molte malattie, ma in questo caso devono essere prescritti dal medico. Il bagno eccezzivamente caldo può essere pericoloso assai per chi abbia un vizio organico del cuore o abbia tendenza alle congestioni cere-brali. Un bagno di pulizia non deve essere più lungo di venti minuti o di mezz' ora al più.

Bagno russo, che si chiama anche *turco* e meglio ancora potrebbe chiamarsi *romano*. È l'applicazione alterna della sudazione e dell'acqua fredda, con o senza *massage*, e non deve essere usato che come metodo curativo e consigliato da un medico.

Bagno di mare. In un mio lungo studio sui bagni marini e che è

il frutto di una lunga esperienza, io ho formulato in modo somma-rio i vantaggi e gli svantaggi, che essi arrecano alla nostra salute. I vantaggi più importanti sareb-bero l'abbassamento della tem-pe-ratura cutanea, l'eccitamento della circolazione della pelle, il ritardo della flosciezza senile delle carni, l'attonamento dei muscoli, l'a-umento dell'appetito, l'aumento del sonno, l'aumento della nutri-zione, l'aumento dei globetti rossi del sangue, il miglioramento della così detta costituzione linfatica, la guarigione della scrofola, il mi-glioramento o la guarigione di al-cune nevrosi accompagnate da grande debolezza. I danni sareb-bero l'irritazione soverchia della pelle e quindi eritemi, furuncoli, orticarie od altre affezioni cuta-nee, l'asprezza della pelle, il cat-tarro gastrico con perdita dell'appetito, l'irritazione dell'intestino con o senza diarrea, la pletora, le veglie ostinate, le febbri, un senso di dolore generale, nevral-gie vaghe, reumatismi muscolari o articolari, peggioramento delle affezioni lente del petto, renella ecc.

Questi effetti diversi e spesso contrarii rispondono alle diverse costituzioni degli individui o alle condizioni diverse nelle quali si trovano momentaneamente. Ad illuminare la pratica gioveranno questi aforismi: Meno casi eccezionali, nessun bagno di mare al bambino prima del suo divezzamento. Dai 2 ai 30 anni il bagno marino è quasi sempre utile, rinforza i deboli, guarisce gli scrofolosi, fa fortissimi i forti. Per le scrofole il mare è la vera piscina probatica del Vangelo. I fanciulli, i giovani e gli adulti d' ambo i sessi devono possibilmente nuotare o muoversi molto durante il bagno. Il bagno breve e fresco è eccitante, il bagno lungo e tiepido è deprimente. Sintomo sicuro di una speciale intolleranza per l' acqua marina sono la perdita dell' appetito, la veglia ostinata, la diarrea, il malumore permanente, la ripugnanza invincibile, il notevole dimagramento. Venti bagni possono bastare per una cura igienica, cento possono essere pochi per uno scrofoloso. Le donne non abbiano paura di ba-

gnarsi i capelli coll' acqua salsa. La astensione dal bagno di mare nei *giorni critici* non è di rigore. Le donne sane, giovani e coraggiose non ne risentono alcun danno. Nei primi mesi della gravidanza, quando non si ebbero mai aborti o parti prematuri, si possono prendere alcuni bagni di mare, purchè sian brevi o temperati. Durante l' allattamento alcuni bagni brevi e temperati non possono nuocere. Nelle persone di pelle molto delicata è utilissimo lavarsi il corpo con una spugna inzuppata d' acqua dolce, dopo aver fatto il bagno di mare. I bagni d' acqua di mare allungata con acqua dolce riescono ad abituare poco a poco la pelle delicata al bagno marino. (Per maggiori particolari vedi il Cap. IV, dell'Almanacco per il 1880, *Piccola Igiene domestica*).

Balbuzie. Ridicola e crudele infermità, che nella sola Francia attacca circa 20,000 persone e che per un privilegio singolare e ancora inesplicabile è nelle donne dieci volte più rara che nell'uomo.

La balbuzie è quasi sempre guaribile, quando se ne intraprende la cura per tempo e si segue con grande ostinazione. Il metodo di Colombat è uno dei migliori. Consiste in queste tre regole: 1^a Piegare la lingua in modo che presenti una doccia centrale e la punta si diriga alquanto all'indietro, mentre il balbuziente parla; 2^a Fare grandi inspirazioni prima di pronunciare le consonanti più difficili e nelle quali si inviluppa più di sovente la parola; 3^a Associare il ritmo o la misura alle parole, sia con un metromano o un pianoforte, sia mentalmente.

Balia. È lecito supporre (molto più che se non lo suppone l'autore chi lo supporrà mai?) che sia già stato letto l'articolo: *Allattamento*: nel quale si esprime l'opinione che devono allattare solamente quelle donne che possono farlo senza pregiudizio della propria salute e dell'altrui.

Resta dunque inteso che la balia è una persona perfettamente sana, non solo, ma robusta, forte, di vita e di costumi semplici,

sciolta dalle raffinatezze di una educazione nervosa e morbosa; è una donna che non soffre isterismi, palpiti, commozioni, deliri, estasi, passioni — tutte cose bellissime e poeticissime da mettersi in musica e in versi rimati, ma che non fanno latte.

Quando la balia si trova nelle condizioni che abbiamo espresse, la sua igiene si riduce a poca cosa. Mangiare, bere, dormire, cullarsi il suo bambino, andare a spasso; tornare a mangiare, a bere e a dormire. Esclusi i cibi soverchiamente eccitanti ella può mangiare d'ogni bene di Dio.

Vi sono delle mammine che credono di poter conciliare i doveri di balia colle loro abitudini di vita mondana, e dopo essere state al teatro e al ballo, dopo aver palpitato per Margherita Gauthier e per la loro toeletta riuscita bene, dopo essersi spogliate in fretta, febbrilmente, di cattivo umore, stanche, eccitate, offrono al bambino un latte inacidito che lo fa piangere e lo fa ammalare.

Ebbene, quelle mammine avrebbero fatto molto meglio a pren-

dersi in casa una tarchiata montanara ed anche — sì, a costo di buscarmi la scomunica delle persone sensibili — anche, nel caso non potessero tenere la balia in casa cercare fra le loro conoscenze, nei dipendenti, nelle contadine delle loro terre una donna sicura, una donna che potrebbero sorvegliare e visitare magari ogni giorno... Che diamine! Fra otto, dieci anni li allontaneranno pure questi bambini, senza uno scrupolo al mondo, per confidarli a maestre e a pedagoghi che spesse volte non hanno maggior coscienza nè maggior cuore di una contadina qualsiasi.

Certamente si deve conoscerla questa balia, si devono avere delle garanzie di salute e di moralità; e quando la balia è scelta con giudizio, quando è buona, serena e tranquilla, prende tanta affezione al bambino che difficilmente la madre potrebbe fare di più.

Capisco, la balia è un rimedio; ma, signore mie, quando c'è il male, il rimedio è il primo passo verso il bene.

N.

Ballo. Vi sono due maniere di considerare e per conseguenza di giudicare il ballo. C'è il ballo come lo intende la mère Bon-temps, schietto, allegro, innocente; il ballo chiassoso delle fanciulle sotto i portici del collegio, nell'aia di campagna, sotto gli alberi, sul prato; ballo tutto a salti, a sgambetti e a scoppi di risa. Ma c'è anche quell'altro ballo, quello che piaceva alla bella orientale di Vittor Hugo *le bal éblouissant, le bal délicieux*. Fra questi due balli c'è di mezzo un trattato di filosofia e di igiene.

Come esercizio ginnastico il ballo è il più elegante e uno dei meglio adattati alla donna; mette in moto tutto il corpo, eccita il sudore e la respirazione, l'avvezza ad un portamento disinvolto e grazioso. L'uso delle danze è antichissimo e lo si trova anche nei popoli affatto barbari. Sembra che sia nell'istinto dell'uomo quando è contento di descrivere delle curve colla punta dei piedi. Certi animali ballano alla loro maniera.

Cantò un poeta:

O cara luna al cui tranquillo raggio
Danzan le lepri nelle selve.

Le scimmie perchè si avvicinano all'uomo, sono quelle che danzano più volentieri.

Mi fa sempre senso quando sento da un giovinetto o da una fanciulla: non mi piace il ballo. Il ballo è proprio il piacere della gioventù, massime delle ragazze cui sono vietati tanti altri piaceri; e le mamme devono lasciarle ballare, alla buona, all'aria aperta meglio che altrove; ballare proprio per ballare, cioè per fare del moto, per stancarsi, per andare a letto e dormire profondi e riposatissimi sonni.

Tuttavia se i quattro salti in famiglia, tra fratelli, sotto gli occhi della mamma, dovessero condurre gradatamente la fanciulla ai balletti di società e poi ai grandi balli dove ci si va scollate e profumate a respirare l'ebbrezza delle passioni più sensuali, dove i fremiti della carne eccitata portano il turbamento nelle fantasie le più pure, a quei grandi balli dove

si perde la freschezza e la salute, dove avvizzisce l'ingenuità, caro fiore dell'anima, ah! piuttosto non aver ballato mai.

La fanciulla di Vittor Hugo è morta perchè, uscendo da un ballo, sentì l'aria del mattino sulle sue spalle nude. Questo, diciamolo, le poteva capitare anche all'uscire dal bagno, e a stare in chiesa sotto il riscontro di una finestra mal chiusa. Finchè vi sono delle buone pelliccie il sudore dopo il ballo non è pericoloso. Il vero pericolo sta nell'ambiente delle sale riscaldate, nella mollezza dei profumi, nella sensualità della musica che accarezza e culla gli amplessi, nei cento, nei mille effluvi acri e vertiginosi che esalano tante provocanti nudità, tanti desiderii punzecchiati.

Dopo una notte di vertigini, durante la quale ha sentito più volte il respiro ardente di un uomo passarle nei capelli e il suo braccio audace premerla in una stretta voluttuosa; dopo avere prodigati nelle onde sonore, nei turbinii vorticosi i delicati misteri della sua bellezza, la fragranza

della sua verginità, come deve trovarsi la povera fanciulla?

Se parve barbaro il supplizio di Tantalo lo dovrebbe essere un pochino anche questo di far pregustare nell'ansia del desiderio un frutto che non è ancora maturo — che in certi casinon maturerà mai.

Se si toglie alla fanciulla la tranquillità della sua ignoranza, quale altro bene le resta?

O avvezzare le ragazze col costume americano, in piena libertà, col permesso di assaggiare il frutto che hanno annusato — oppure continuare nel sistema dei nostri vecchi e lasciare che le nespole maturino col tempo e colla paglia, lontane dal bacio infuocato del sole.

Le signore che non hanno più paura dei baci (continua la metafora) faranno consistere l'igiene del ballo nel non affaticarsi troppo e nel lasciare un po'di riposo fra un ballo e l'altro; non si stringeranno soverchiamente nel busto, il che le farebbe soffrire di affanno e di palpitazioni, avranno cura di coprirsi bene quando hanno finito e quelle cui preme riparare

le forze perdute faranno benissimo a prendere, prima di andare a letto, qualche cosa di riconfortante — brodo, ova sbattute nel vino, cioccolatta — secondo il gusto, lo stomaco e le abitudini.

N.

Balsamo. È una parola, che di per sè sola sembra una benedizione, tanto è prega di profumo e di promesse; come tutte le parole di questo mondo serve però a coprir molte ciarlatanerie. I balsami naturali sono sostanze, che stillano da alcuni alberi e che contengono una resina, un olio essenziale e per lo più dell'acido benzoico, ma il nome di balsamo fu dato a parecchi specifici e intingoli farmaceutici, dei quali faremo conoscere i più usati dalla medicina popolare.

Balsamo opodeldoch. È fatto di sapone, canfora, alcool, essenza di lavanda e di timo e ammoniaca. Si adopera utilmente in frizioni contro il reumatismo.

Balsamo del samaritano. È una miscela a parti eguali d'olio e di vino evaporato per mezzo di

una lenta ebollizione fino alla riduzione della metà del loro volume. Si adopera non so con qual frutto per medicare le piaghe.

Balsamo del Ficravanti. È un polifarmaco che contiene diciotto sostanze stimolanti, fra le quali predominano l'alcool e l'essenza di trementina. Si adopera per frizioni nel reumatismo e nelle paralisi.

Balsamo acustico. Composto di balsamo tranquillo, essenza di ruta, assafetida, ecc. ecc. ed è uno dei tanti falsi specifici adoperati per guarire la sordità.

• *Balsamo tranquillo.* È un infuso nell'olio di molte piante aromatiche e narcotiche, quali la menta, la lavanda, la salvia, il timo, la belladonna, l'erba morella, il giusquiamo, lo stramonio, il tabacco, il papavero. Ha proprietà eccitanti e narcotiche, applicato su parti dolenti o deboli.

Bambino. (V. INFANZIA).

Bambola. Le bambole di legno inverniciato dovrebbero prescriversi affatto, perchè nella pit-

tura che le ricopre si trova quasi sempre una grande quantità di biacca o carbonato di piombo; e i bambini possono avvelenarsi, leccando le loro bambole. Val dunque meglio scieglierle di gomma elastica o di porcellana e si dovrebbe pure raccomandare ai fabbricatori di giuocattoli di sostituire il bianco di zinco alla cerussa. La bambola può essere studiata anche sotto il punto di vista psicologico nell'educazione delle nostre bambine. (Vedi a questo proposito FONSSAGRIVES, *Education physique des filles*, 1869, pag. 103).

Banana. È il frutto di diverse specie e varietà di *Musa*, bellissime piante che crescono spontanee e si coltivano in tutte le regioni tropicali del globo. Profumato, ricco di zucchero e di amido costituisce nei paesi caldi una delle basi dell'alimentazione, mentre tra noi non figura che nella mensa dei ricchi come oggetto di lusso. La banana si può mangiare cruda e cotta e si presta a tutte le più disparate fan-

tasie del gusto come alle arti più complicate della cucinaria.

Barbabietola. Radice carnosa, succulenta e zuccherina, che si mangia per lo più cotta in insalata. Non piace a tutti ed è alquanto indigesta. Per chi non teme il pepe, sarà bene di parlarla sempre un pochino, onde sforzare il ventricolo ad un lavoro insolito e faticoso.

Tutti sanno come in molti paesi si coltivi la barbabietola bianca per cavarne lo zucchero, che è identico a quello di canna. Fu anche adoperato torrefatto come surrogato al caffè.

Barometro. Quasi in ogni casa si trova oggi lo strumento dell'immortale Torricelli, destinato ad indicarci la pressione atmosferica e quindi fino ad un certo punto ad aiutarci nella previsione del tempo. Coloro che non conoscendo la teoria del barometro si accontentano di leggervi *tempo bello, variabile, pioggia* ecc. si trovano disillusi spesso nelle loro previsioni e accusano l'istrumento,

mentre dovrebbero rimproverare la propria incapacità di interpretarne i responsi. Il barometro innalzandosi non può dire che questa cosa sola, cioè che l'aria è cresciuta di peso, e ciò può essere o perchè è più secca o perchè è più fredda. Quando invece il barometro si abbassa ci indica che l'aria pesa meno, e ciò può essere o perchè è più calda o perchè è più umida. Siccome però vi sono tabelle che tutti ponno interpretare e che riconducono la pressione dell'aria ad un grado sempre eguale di temperatura, possiamo leggere nel barometro il peso dell'atmosfera indipendentemente dal caldo e dal freddo. In generale questo strumento ci indica il bel tempo e il brutto tempo prima che si verifichi, e l'innalzarsi lento e continuo è segno di bel tempo. Invece i mutamenti bruschi e forti possono piuttosto indicare un tempo variabile e in ogni modo danno previsioni molto diverse.

Il barometro oltre le variazioni accidentali che denotano vento, pioggia o un mutamento qualun-

que del tempo, ne ha di regolari, che si verificano a un dipresso ogni giorno alla stessa ora e che sono l'effetto delle maree atmosferiche. Presentano il loro massimo alle nove del mattino e alle tre pomeridiane e sono più sensibili quando ci avviciniamo all'equatore.

Basilico. (*Ocimum basilicum*). E una labbiata, che si trova in tutti i nostri orti e che è condimento prediletto della cucina genovese. In Francia si adopera l'infuso di basilico o la polvere delle foglie seccate come starnutario contro il mal di testa. È quistione di fede più che di medicina vera e seria.

Battesimo. Il battesimo è un sacramento e la sua storia dovrebbe figurare in un libro di teologia, ma pur troppo ha anche stretta attinenza coll'igiene dei bambini, che per troppo zelo religioso possono ammalare e morire, quando vengono imprudentemente esposti al rigido clima del nostro inverno. Lo stesso può dirsi per la dichia-

razione di nascita da farsi al Municipio.

Basterebbero a provare la cattiva influenza del freddo sui bambini, queste cifre raccolte dal dottor Lombard:

Mortalità nei bambini
da zero a un mese di vita

	Nei quattro mesi freddi	Nei quattro mesi caldi
Olanda	37,6	31
Savoia	39,5	30,5
Torino	47,7	25,3
Venezia	51,2	19,3
Palermo	42,4	27,9
Grosseto	46,8	22,9
Sarzana e Spezia	54,3	19,7

Mourisseau, Foissac, Franck, Villermi, Milne Edwards, Trevisan, Valente, Bubola, Musatti ed altri medici egregi hanno dimostrato tutti con cifre eloquenti quanto sia pericoloso battezzare i neonati per immersione nell'acqua fredda, come pure l'esporli a gravi sbalzi di temperatura, portandoli alla Chiesa o al Palazzo del Comune. Il Principe Vescovo di Würzburg sino dal 1790 aveva pubblicato un'ordinanza, colla

quale raccomandava ai curati di battezzare i bambini nelle case dei genitori che lo avessero richiesto nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio e di adoperare l'acqua tiepida per la cerimonia. Toaldo e Trevisan fra noi hanno potuto constatare che la mortalità dei neonati è maggiore nei villaggi, dove la chiesa è molto lontana dall'abitato. D'inverno dunque fate battezzare i vostri figliuoli in casa o portateli in chiesa in carrozza e nelle altre stagioni fateli pure battezzare in chiesa, ma non prima di tre o quattro settimane dalla nascita. Nella stagione fredda adoperate sempre acqua tiepida.

Beccaccia (*Scolopax rustica*). È forse il più delicato e ghiotto boccone della nostra selvaggina e non invano l'epicureo Brillat-Savarin diceva che essa *inonde la bouche de délices*. L'igiene non ha rimproveri contro la beccaccia, purchè non sia tanto frolla da far arricciare il naso e ci insegnava a mangiarla piuttosto arrosto, che in *salmi*.

Beccaccino. Si dà questo nome a diverse specie di *Scolopax*, quali lo *S. major*, lo *S. grisea*, lo *S. gallinago*. Sono tutti uccelli squisiti e le cui qualità igieniche sono da mettersi molto vicine a quelle della beccaccia.

Beccafico. Gli ornitologi discutono sulle diverse specie che corrono sotto il nome di beccafico, ma il cuoco e il buongustaio adoperano la parola per significare diversi uccelletti insettivori dal becco sottile e che sulla fine dell'autunno, si ingraszano stupendamente coll'uva e i fichi dei nostri orti, preparando poi uno dei più ghiotti bocconi per le mense invernali. Val meglio mangiarli allo spiedo o arrostiti nelle casseruole, ed un letto di aurea polenta non li disonora. I Romani erano ghiottissimi di beccafichi e alle cene di Trimacchione vediamo servite delle uova di pavone, che contenevano rinchiuso un beccafico ravvolto in un tuorlo pepato. Tiberio donava ad Asellio Sabino la somma di 200 sesterzi per un brioso dia-

logo, nel quale il beccafico, l'ostrica ed il tordo si contendevano il primato. Leggete quanto lasciò scritto Brillat-Savarin sul beccafico (*Physiologie du goût. Médit vi*) e spargerete poesia sopra un cibo già tanto saporoso.

Belladonna (*Atropa belladonna*). Pianta indigena dell'Italia, della famiglia delle Solanacee, che offre alla medicina uno dei rimedii più potenti, ma nello stesso tempo ha dato luogo a fortuito avvelenamento per i suoi frutti, prima rossi e poi neri. Nei grandi orti e nei grandi giardini conviene distruggere questa pianta, quando si hanno bambini, che potrebbero avvelenarsi coi frutti della belladonna. In caso di avvelenamento, mentre si chiama il medico, conviene provocare il vomito. Se si tratta di un adulto e il medico non si trova, si possono dare da 20 a 30 gocce di laudano in quattro dosi separate da dieci minuti d'intervallo e sopra un frammento di zucchero. Convien sempre conservare le materie vomitate, per-

chè servano di guida al medico per la sua diagnosi.

Belletto. È una polvere di diversa natura e di diverso colore, che serve a colorire la pelle in modo da farla credere più bianca e più rosea che non sia in realtà. Vi sono perfino dei belletti azzurri per imitare le vene superficiali della cute, e vi ha un belletto nero per dare all'occhio un aspetto languido tutto orientale. Una volta il belletto bianco era fatto in massima parte di carbonato di piombo, un vero veleno e che per di più aveva lo svantaggio di volgere al nero, quando l'individuo che ne usava doveva esporsi ad emanazioni solforose, quali si trovano nei cessi, presso le cisterne o dove si accende il gas. Oggi con minor pericolo si usano il bianco di zinco, la creta, il talco. I belletti rossi son fatti per lo più di carminio, e ve n'ha uno detto *schnouda* e che è fatto di *allosana*, sostanza che si ottiene dall'orina (!). Una donna che si rispetta non deve usare mai di

alcun belletto. Lasciateli alle prostitute e a quante vendono la lascivia nell'ombra della vergogna e alla sfacciata luce dei teatri e delle feste. Il migliore belletto, già scrissi altra volta, è dato dai globuli rossi del sangue e questi si comprano con una buona igiene, respirando molto e molto movendosi all'aria libera, lavorando senza abuso, godendo della vita senza fare un continuo assassinio del desiderio.

Benzina. Liquido volatile e infiammabile, che si ottiene dai prodotti della distillazione del carbon fossile e che è d'un uso popolare per levare le macchie di grasso dai nostri abiti o dalle nostre mobilie. Il suo odore può riuscir dannoso alle persone molto sensibili, per cui sarà bene di conservare la benzina in bottiglie ben chiuse e fuori della camera da letto. In caso di avvelenamento per equivoco, bisognerà provocare subito il vomito e chiamare il medico.

Si trova in commercio benzina profumata.

Benzoino. È un balsamo, che si ottiene per incisioni dalla scorza dello *Styrax benzoin*. Entra nella composizione dei coni profumanti e di tutte le carte e nastri che servono a profumare gli appartamenti. La sua tintura costituisce con pochi altri ingredienti il *latte virginale*, che ha l'inconveniente di dare alla pelle un falso colore bianco, verniciandola con una materia impermeabile all'ossigeno dell'aria, e tutti sanno che una pelle verniciata respira poco o punto. Quante spalle d'alabastro brillano nei palchetti del teatro, che sono invece *spalle benzoine*. Anche l'aceto aromatico contiene del benzoino.

Bergamotto (*Citrus bergamia*). Albero gentile, coltivato su grande scala nelle nostre Calabrie, e che è profumato dalla radice fino alla buccia del frutto. L'essenza di bergamotto entra nella composizione dell'*Acqua di Colonia* e di moltissime acque odorose. Anche la polpa del frutto è piacevole, benchè acidetta.

Berretto. Una delle più piccole parti del nostro vestito e che pure può avere un'influenza massima sulla nostra felicità domestica ed anche sull'igiene. Più d'un berretto da notte fu causa prima di infrazioni al codice civile, perchè il ridicolo uccide un uomo più presto e meglio che una spada. Se uomini, ricordatevene e se donne non lasciate mai che il vostro marito o il vostro figliuolo si abitui a dormire col berretto da notte od anche con un artistico *foulard*. Questo anzi per la salute è più pericoloso del primo, perchè si smuove più facilmente e dispone ai raffreddori di testa. Anche di giorno non abituatevi a portare in casa vostra un berretto, perchè perdetrete più presto i vostri capelli e renderete la pelle della testa troppo vulnerabile ai mutamenti di temperatura.

Le signore per l'abbondanza dei loro capelli sono costrette a portare durante la notte una leggera copertura del capo, che però grazie alla loro naturale amabilità ben di raro rendono ridicola.

L'igiene però consiglia loro di adoperare una reticella invece di una cuffia.

Bertelle. Le bertelle non devono essere portate mai dai fanciulli e dai giovanetti, perchè impacciano il respiro e il normale sviluppo del torace. Anche adulti non usatene mai, quando avete fianchi sufficienti per dare un solido appoggio ai vostri calzoni. Se per la vostra magrezza siete costretti a portar bertelle, non stringetele mai troppo. In ogni modo siano sempre molto larghe ed elastiche.

Bevanda. Ogni liquido che si beve è in senso largo una bevanda; ed ora può saziare soltanto la sete, ora per i principii alimentari che contiene, può classificarsi fra gli alimenti, ora può essere una sostanza eccitante o un alimento nervoso. Sarebbe quindi molto opportuna la classificazione delle bevande in queste tre grandi categorie: 1^a Bevande semplici; 2^a Bevande alimentarie; 3^a Bevande nervine. Tipo delle be-

vande semplici è l'acqua, ma possono ad esse aggregarsi le limonate, le acque dolci o acidule fatte colla conserva o il sugo di diversi frutti. Bevande alimentari sono il latte, il brodo, il sangue. Bevande nervine il caffè, il tè, l'alcool, il vino ecc.

Il lettore troverà nei singoli articoli che riguardano queste diverse sostanze la storia igienica delle diverse bevande. Qui è il luogo di parlare della loro temperatura, perchè indipendentemente dalla natura del liquido, esercita una influenza comune sul nostro organismo. Le bevande calde eccitano il cuore a maggiori pulsazioni, facilitano la traspirazione e quando se ne abusa fiaccano il ventricolo. È un pregiudizio molto nocivo quello di imporre ai poveri malati ed anche ai convalescenti l'uso esclusivo di bevande calde e di decotti indigesti spesso, e quasi sempre meno opportuni dell'acqua fresca, che è la bevanda per eccellenza.

Dell'igiene delle bevande fredde abbiamo implicitamente parlato all'articolo *Acqua*, ma non sarà

inutile aggiungere, che in generale le bevande fredde esercitano sul ventricolo un'azione sedativa e tonica, e che in molti casi vincono il vomito.

Biancheria. Il culto che si ha per la biancheria misura fino ad un certo punto la nettezza e quindi anche la coltura e la morale di un popolo, e in ogni famiglia è la donna che deve essere la vestale e la custode della biancheria, dedicando ad essa il denaro, che altri spendono in abiti di seta e in gioielli. Una donna che ha un vestito di cotone, ma molte camicie di tela è più saggia, è più fragrante di bellezza di un'altra che nasconde la vergogna della propria biancheria con un abito di velluto.

Così in una casa l'avere nella guardaroba molte lenzuola è più onorevole e sano che l'avere poltrone elastiche nel salotto. Non temete di cambiar spesso la biancheria ai vostri malati, e ridete del pregiudizio che proibisce loro l'uso della biancheria di bucato. Badate piuttosto che lenzuola e

camicie siano ben asciutte e fate il cambio con quell'agilità delicata che così bene posseggono le donne.

Bietola. Pianta commestibile indigena e coltivata, che serve a render saporoso il brodo, o cotta in diverse maniere ci porge una verdura molto innocente e molto insipida. Il suo decotto può sostituire la malva, il lino e l'altea nella preparazione dei clisteri emollienti. Le foglie tostate al fuoco e unte di burro servono volgarmente per medicare le piaghe da vescicante e sono realmente efficaci, quando la pelle suppurante diviene secca, dolorosa e sanguinante, perchè porge le veci di un cataplasma senza pesar troppo sulla parte dolente.

Bigliardo. È uno dei giochi più salubri e ai quali vorrei veder più spesso prender parte anche le nostre signore; ben inteso però che quest'esercizio ginnastico sia fatto in casa propria e non nelle stanze affollate, fumose e mefitiche dei caffè. È un

esercizio ginnastico, che mantiene in attività quasi tutti i muscoli del corpo; educa il senso della vista e della resistenza ed è maestro sommo d'agilità. Sgraziatamente, come molte altre belle e buone cose di questo mondo, è riservato ai ricchi.

Bile. È il prodotto secretivo del fegato, il più voluminoso dei nostri visceri e che ha la missione di fabbricare e di depurare il nostro sangue. La bile è quindi il prodotto di una secrezione, mentre nello stesso tempo ha importantissime mansioni nelle operazioni digestive che si compiono nell'intestino. Tutte le teorie popolari sulla parte che prende la bile nella genesi delle malattie sono quasi sempre centoni di idee confuse e di avanzi della medicina medioevale. Chi non è medico non ha diritto di teorizzare e molto meno di concludere in argomenti che sono spesso molto oscuri anche ai medici.

Le capsule di bile condensata che si preparano a Milano nell'ottima ed antichissima farmacia

di Brera sono un eccellente rimedio per combattere alcune forme di stiticchezza ostinata od abituale.

Birra. È una delle bevande alcoliche più antiche, più universali e più salubri. Si attribuisce il merito della sua invenzione all'Egitto, ma io credo assai probabile che tutti i popoli della più remota antichità, che conoscevano i cereali, abbiano usato della birra. Senza bisogno di molta industria nè di particolari istinti, il primo decotto d'orzo abbandonato al sole in un rozzo vaso di terra cotta deve aver subito la fermentazione, insegnando l'ebbrezza ai nostri antichissimi padri preistorici. La birra contiene acqua, alcool, che in alcune birre inglesi può giungere fino al 7 e all' 8 per cento, zucchero, sostanze grasse, acido tannico o gallico, destrina, sostanze aromatiche date dal lúpolo, e sali pei quali predominano i fosfati e acido carbonico, che quando è in grande quantità può renderla sputante. Si prepara colla fermentazione di diversi cereali, ma più

spesso dell'orzo. L'Italia prepara disgraziatamente birre molto mediocri; ottime sono quelle di Vienna, di Gratz, di Baviera e d'Inghilterra. Fra le birre inglesi sono celebri il *pale ale*, il *porter* e lo *stout*. Il *faro* è una birra di Bruxelles. La birra, quando è ottima, è fra le più salubri bevande alcoliche e l'amarognolo tonico e le ricchezze dei principii alimentari che contiene e la sua facile digeribilità ne fanno un vero cibo liquido, che in alcuni casi è anche una medicina. Uno dei meriti principali della birra è quello di avere, direi quasi, involto l'alcool o corretto, per cui perde affatto le sue proprietà irritanti. Anche le birre inglesi più spiritose e che son più forti di parecchi vini, non producono mai sullo stomaco quel senso di calore, di fuoco, nè quell'assieme di fenomeni irritativi, che il volgo esprime sempre con qualche parola di calore.

È per questo che la birra è spesso tollerata anche dalle persone più deboli e più irritabili e può essere bevuta con vantaggio

anche da malati molto gravi. La grande ricchezza di idrogeno e di carbonio della birra inglese spiega com'essa facilmente ingrassi chi ne beve in grande quantità; e ciò basta per sconsigliarla a tutte le persone che hanno per natura una particolare disposizione ad ingrasarsi soverchiamente. È invece da consigliarsi ai tubercolosi, ai nervosi magri, a tutta la coorte infinita degli irritabili, che genera la nostra civiltà più spesso convulsa che operosa.

Quanto agli effetti morali della birra, io gli ho già indicati nei miei *Quadri della natura umana, Feste ed ebbrezza* (volume 2, pagina 28):

« La birra è bevanda che ci fa pazienti, ottimisti, di un ottimismo, che se non colorisce di rosee tinte l'orizzonte della vita, ci fa però meno sensibili ai dolori e alla rabbia; perchè ci appanna il vetro attraverso a cui contempliamo uomini e cose.

La birra è un alcoolico subnarcotico, che può darci una soave e mite beatitudine, che ci lardella i precordii contro le punture d'ogni

genere che ci aspettano in questa valle di lagrime, che ci rafforza la pelle contro le ortiche e tutte le punture dei mille insettucciacci umani, che ci ronzano, ci fischiano e ci saltellano intorno. Il fortunato mortale, che ha fatto della birra il suo prediletto alimento nervino, adagia dolori e gioie maggiori entro molti cuscini di soffice cotone; è certo che con questo genere di imballatura si attraversa con minore pericolo il burrascoso viaggio della vita. »

Biscotto. La parola vorrebbe dire *cotto due volte*, e alcune varietà di pane per la loro cottura o la loro durezza meritano davvero questo nome. La galletta dei marinai è un vero biscotto, che esige denti ottimi, ma che in molti casi è più digeribile del pane comune e si presta benissimo alla preparazione di zuppa. Il biscotto ha anche sopra il pane il vantaggio di conservarsi lungamente.

Sichiamano biscotti anche molte paste più o meno leggiere e che si prestano per la loro facile di-

geribilità all' alimentazione dei malati e dei convalescenti. Sono a raccomandarsi specialmente quelle di *Reims* e i *savoiardi*. I biscottini d'anice ottimi per alcuni ventricoli languidi e disposti alla flatulenza sono invece pessimi in alcune forme di dispepsia e solo l'esperienza può servirci di guida in questi casi. I *ginger-cakes* o biscottini di zenzero tanto cari agli Inglesi, sono da raccomandarsi ai ventricoli fiacchi e languidi. I *pick-nicks* inglesi, che oggi sono imitati stupendamente anche in Italia e specialmente a Navacchio in Toscana, sono panetti fatti di farina finissima e che l'igiene deve approvare. Sono sempre indigesti i biscotti fatti con molto burro e conditi di mandorle, di pistacchi ed altre cose di laboriosa digestione.

Si preparano specialmente in Inghilterra biscotti medicinali, ora purgativi, ora vermisfugi, ora tonici; noi siamo poco amici di questi intingoli farmaceutici e in ogni modo preghiamo le mammine a non usarne mai senza il consiglio del medico.

Bismuto. Si usa come rimedio popolare, anche senza consultare il medico, il *sottotonitrato di bismuto* contro le diarree, specialmente nei bambini; nè in ciò vi ha grande pericolo, all'infuori di quello forse di perdere in taluni casi un tempo prezioso. Quando lo si amministri con o senza ricetta, converrà però ricordare sempre che il bismuto rende le feci molto nere, perchè si forma nell'intestino per l'influenza del gas idrogeno solforato del solfuro nero di bismuto, e questo è un fatto normale e che non deve allarmare menomamente.

Bistecca. Forma italiana della parola inglese *beefsteak*, che letteralmente vorrebbe dire *fetta di bove*. Una buona bistecca è uno dei cibi più digeribili e più nutrienti; deve essere nè troppo cruda, nè troppo cotta, esser tolta dalla carne del filetto e non avere altro condimento che un po' di sale. Ogni donna, a qualunque condizione appartenga, dovrebbe sapere ben cuocere una bistecca, perchè in molti casi di malattia

o di convalescenza essa può essere rimedio primo per la guarigione.

Bocca. Come igiene e come bellezza, la bocca merita che una donnina a modo se ne occupi un tantino.

Culla del bacio e del riso, tramite della parola, la bocca espri-me gli interni moti di gioia, di dolore, d'ira, di malizia, di compassione, di desiderio, di sfiducia. È sotto questo rapporto l'alleata degli occhi di cui accompagna quasi sempre l'espressione.

Una bella bocca è difficile a trovarsi, ma vi sono per compenso le bocche simpatiche e queste sono generalmente le bocche larghe, francamente aperte, dagli angoli sfumati e ornate di denti candidi.

Petite bouche avec de vilaines dents, dice Rousseau nel ritratto di sè stesso, e tanto basta per non lasciarci una buona impressione della sua fisionomia.

Le labbra sottili e anche quelle che pure non essendo sottili terminano bruscamente con un an-

golo tagliato, sono indizio d'animo tristo e di carattere poco schietto.

La marchesa di Pompadour, bellissima fra le donne de' suoi tempi, si lagnava di non avere le labbra fresche e vermiglie. Forse non erano conosciute allora le pomate semplici e rinfrescative che conservano alla pelle delle labbra la naturale delicatezza; forse ella aveva il difetto di morderle troppo spesso, o forse Natura si era compiaciuta anche questa volta a corbellare la propria opera.

Ugo Foscolo che si descrisse in un sonetto consacra alla bocca questo verso:

Labbri tumidi, arguti, al riso lenti.

Vi sono delle bocche sciocche, melense, che bastano a guastare qualsiasi bel volto. Vi sono le bocche piccine, bocche da bambola che rendono molto orgoglioso chi le possiede, ma che de-stano raramente la simpatia.

I denti che formano la prin-cipale bellezza della bocca, che bastano da soli a renderla pia-cevole o ripugnante occupano un

posto importante nell'igiene. Chi ha la fortuna di avere i denti sani e bada a conservarseli mette da parte una gran risorsa per la vecchiaia.

Buoni denti equivalgono a buona masticazione e buona masticazione a buona digestione.

Nessuna parte del corpo esige forse una pulizia costante e rigorosa come la bocca. Ad ogni pasto la si deve risciacquare; pochi stecchini e molta acqua; poco spazzolino e molta acqua. Qualche goccia di Felsina, di menta o di acqua fenica canforata sono le sole raffinatezze che si possono raccomandare. L'acqua fenica canforata giova assai nei guasti incipienti del dente, calma il dolore e ritarda lo sviluppo delle carie.

N.

Bollito. Si applica questo nome alla carne cotta nell'acqua, sia poi di manzo o di vitella, di pollo o d'altro animale commestibile qualunque. Quando si vuole un buon lessò si deve gettare la carne nella pentola, quando l'acqua è già in ebollizione, perchè in que-

sto modo evagolandosi l'albumina negli strati esterni della carne, si forma un involucro difficilmente permeabile all'acqua, che non può arricchirsi di molti elementi solubili. Si ottengono così un ottimo lessò e un brodo mediocre. (V. BRODO). Un tempo si preferiva dare il lessò ai malati e l'arrosto ai sani, credendosi questo più *riscaldante*, ma la scienza moderna ha relegato questa opinione fra i pregiudizii. Non è vero che il bollito sia più digeribile dell'arrosto, anzi spessissimo lo è meno; e per giudicare di questa differenza enorme conviene consultare i gusti e la costituzione di ciascuno.

Bontà. La bontà è una virtù innata del carattere e ne parrebbe a tutta prima difficile l'acquisto per chi non la possiede già in forma di bernoccolo; ma non è vero.

Nella stessa guisa che molte persone buone in fondo, riescono a furia d'ignoranza, di cattivi esempi o di mal curata educazione a svisare i loro migliori

istinti, altre ve ne sono che non ottime in natura, alla bontà si avvicinano coll'intelligente frequenza dei sentimenti alti e gentili.

È dunque utile fare uno studio speciale per migliorarsi, per rendersi sempre più buoni; che è una strada anche questa, umile forse ma certamente non facile, di arrivare alla grandezza.

Una donna quando è buona ha già una porzione di bellezza e mezza di salute; perchè la bontà è raggio, e la bontà è calma; cinge la fronte di una aureola e fa scorrere nel sangue la dolce serenità che aiuta ad essere forti.

Una persona buona si sente, non per altro che per questo, felice. La bontà che consola, la bontà che incoraggia, la bontà che insegna, la bontà che perdonà, ecco altrettante sorgenti di purissime gioie per un'anima elevata.

Tutti hanno qualche lampo di bontà; pochi sono sempre e sinceramente buoni — ma una donna dovrebbe esserlo sempre.

Accanto ai maggiori trionfi della bellezza e dell'ingegno femminile

l'umanità esulta quando può scrivere: fu buona.

Non solamente la bellezza di Beatrice ha ispirato a Dante Alighieri il famoso sonetto; chiunque lo legge vede attraverso a quella bellezza una bontà somma.

La bontà è una vera amica per le donne. Essa dice alla vecchia zittella: Ama i fiori, ama i poveretti, ama la natura, ama l'arte se non puoi amare l'uomo. Essa dice alla tradita: Perdona ed obblia. Essa dice alla brutta: Vieni meco, ti farò bella colla carità.

La bontà è l'intelligenza del cuore.

N.

Borragine (*Borago officinalis*). Erba indigena dell'Italia, nota a tutti e che fu creduta un tempo dotata di molte e singolari virtù medicinali; oggi i suoi bei fiori azzurri servono come ornamento della nostra insalata e le foglie più larghe e più succose ravvolte di pastina e fritte sono un ghiotto boccone in molti luoghi della Toscana. Il decotto di borragine è amoliente e rinfrescante, ma l'infuso dei suoi

fiori non è più sudorifico dell'acqua calda.

Borborigma. È un rumore spontaneo prodotto dal movimento di gas entro le anse intestinali. Accompagnano la flatulenza, ma in leggier grado sono un fenomeno quasi normale della vita digestiva, a cui prestano grandissima attenzione gli ipocondriaci e le donne istiche, preoccupandosene grandemente. Le signore, anche senz'essere nè ipocondriache nè istiche si affliggono assai per questa piccola infermità, che può comprometterle in mezzo alla più poetica conversazione, rendendole ridicole e quindi infelissime. Spesso però ne hanno esse stesse la colpa, portando la fascetta troppo stretta o mangiando troppi dolciumi e zuccherini. Fascetta larga, buon regime alimentare, vita attiva, sono i migliori rimedii per combattere quei rumori fatali del basso ventre.

Broccolo. È una varietà di cavolosiole di sapore molto squi-

sito e piuttosto indigesto per i ventricoli deboli e che tollerano male la verdura e i legumi.

Brodo. Il brodo è un decotto di carne, le cui virtù nutritive ed eccitanti furono un tempo adulate e poi con altrettanta cecità disprezzate; oggi la fisiologia ha ricondotto il brodo al suo giusto valore.

Il brodo non può sostituire la carne, nè il pane, nè bastare da solo a riparare le perdite del nostro organismo, ma è una soluzione di sali necessarii alla vita, di aromi che eccitano l'appetito e la secrezione delle glandole salivari e gastriche. Nè ciò basta: quando il brodo è assorbito e passa nella circolazione, provoca una maggior secrezione di succo gastrico e prepara quindi molto opportunamente il nostro ventricolo a ricevere e a digerire alimenti più serii. Quando poi la ebollizione della carne è molto prolungata, specialmente poi se si faccia sotto un'elevata pressione, si formano nel brodo dei veri *peptorni*, cioè alimenti che

possono trasformarsi in tessuti e in sangue senza bisogno di digestione.

Per avere un buon brodo conviene mettere la carne nell'acqua fredda, e riscaldarla poi lentamente e lungamente. Sarà bene di aggiungere qualche erba aromatica, onde renderlo più saporoso e quindi anche più digeribile.

L'estratto di Liebig non è che brodo ben fatto e condensato ed ha quindi tutte le virtù da noi indicate nel brodo.

Alcuni ventricoli hanno una singolare e invincibile ripugnanza per il brodo e sarà opera vana ed anche dannosa il convertirli ad un diverso giudizio.

Bue. (V. CARNE).

Bulimia. È un appetito straordinario e morboso, che annuncia spesso la presenza del verme solitario nel nostro intestino o può accompagnare alcune forme dell'isterismo e del diabete zuccherino. È naturale che all'epoca della pubertà uomini e donne

presentino una fame insolita e permanente, che può allarmare soltanto i genitori del tutto ignari di fisiologia e di igiene. Talvolta la bulimia è un vizio morale, è un segno di una ghiottornia, che deve essere curata più dall'educazione che dalla medicina. Nei casi dubbii consultate sempre un uomo dell'arte.

Burro. Alimento e condimento notissimo, che è costituito delle sostanze grasse del latte. Si esigono circa venti litri di buon latte per darci un chilogrammo di burro. Fra noi è celebre il burro lombardo, benchè oggi sia anch'esso falsificato su vasta scala. È colorito spesso dal cartamo o dal sugo di carote, nè questi coloramenti nuocciono alla salute. Il burro è un alimento ricchissimo di carbonio, contenendone il 67 per cento ed è costituito da margarina, butirolina, butirina, caprina e caproina, che sono tutte combinazioni di acidi grassi con glicerina, e che fermentando e scomponendosi, rendono il burro rancido.

Il burro si conserva fresco per qualche tempo, immersendolo nell'acqua fredda privata dell'aria che contiene col mezzo dell'ebollizione. Lo si può conservare per un tempo anche maggiore, riempiendone dei piccoli vasi, che si ricoprono con una tela finissima imbevuta di acqua salata e capovo'gendolo in tazze piene d'acqua. Il burro fuso e salato si conserva per lunghissimo tempo, ma perde la sua fragranza.

Il burro fresco è un alimento che ingrassa facilmente, ma che non deve essere usato che dalle persone che lo digeriscono; essendovi a questo riguardo nei diversi ventricoli le più singolari idiosinorasie. Come condimento ora è migliore ed ora peggiore dell'olio di oliva e a questo riguardo l'abitudine e l'esperienza possono illuminarci ancor meglio dell'igiene.

Busta. Anche le buste hanno rapporto coll'igiene. Consigliamo di non applicare mai la lingua sulla parte gommata delle buste,

perchè la sostanza glutinosa che vi è deposta non è sempre la cosa più pulita e vi si possono trovare materie animali infette. Val molto meglio bagnare la busta con un dito intriso di sciaviva o anche d'acqua semplice. Consigliamo pure di non adottar mai le buste tinte nel loro interno di color verde, perchè questa è datospesso dall'arsenito di rame. Il dott. Icannel in una sola busta ha trovato 125 milligrammi di questo sale velenoso.

C

Cacao (*Theobroma cacao*). Albero della famiglia delle Butnériacee, e il cui frutto serve alla fabbricazione della cioccolata. Il frutto torrefatto si mangia di raro in natura, ma entra in molti confetti. Nel nord della Francia, nel Belgio e in Olanda colla corteccia del cacao si prepara una bevanda non insalubre, piacevole, ma poco nutritiva.

Cacao (Burro di). È il grasso che si ricava dai semi di cacao,

i quali in alcune varietà ne contengono perfino il 53 o il 54 per cento. È adoperato come un grasso rinfrescante specialmente dalle madri per sedare il prurito dell'eritema nei loro bambini o introdotto nell'intestino per vincere la stitichezza eccessiva. Si applica con profitto anche alle screpolature (ragadi) del seno nelle donne che allattano.

Caffè. Le belle donne, gli uomini d'ingegno e il caffè, ecco tre vittime costanti della calunnia e della maledicenza ! Vi sono degli omaccioni grassi e tarchiati, onesti sensali di grano o fabbri-catori di bottoni, che bevono come spugne, alla sera giuocando a tresette, e che hanno paura del caffè — per i loro nervi s'intende.

Vi sono delle donne che mangiano peperoni, bevono rosoli e liquori, ma si astengono prudentemente dal caffè — perchè troppo eccitante.

O buon Francesco Redi, tu sarai stato una gran brava persona, pieno di spirito, ma non ne mostrasti punto quando ti sei la-

sciato scappare dalla penna questa eresia :

Io berrei prima il veleno
Di un bicchier che fosse pieno
Dell'amaro e reo caffè.

Sta forse in tuo favore la supposizione che non lo avevi mai assaggiato !

Per uno o due individui a cui il caffè produce disturbi nervosi di qualche rilievo, ne abbiamo centinaia che trovano nel caffè forza ed energia.

Io mi sono occupato moltissimo di questa questione domandando a tutti i vecchi che incontrai sul sentiero della vita se erano bevitri di caffè, e posso rispondere trionfalmente che quasi tutti lo erano in grado eminente. Già in fatto d'igiene io sto molto ai vecchi, perchè trovo nel medesimo tempo teoria e pratica dimostrazione e applicazione.

Ho conosciuto vecchi e vecchie d'oltre settant' anni che *abusavano* del caffè giorno e notte ; non era probabilmente il caffè quello che li teneva in vita, ma certo il caffè non gliel' aveva accorciata.

Ho conosciuto povere donne che si privavano del grembiale o di un pezzo di cacio per avere il caffè — il caffè loro unico amico, il caffè che le sorreggeva nelle ardue prove, che infondeva loro coraggio e vita nuova.

Ho provato l'uggia di certe giornate autunnali, grigie, piovose, meste, quando tutti i fantasmi del passato vengono a tessere intorno una danza macabra e la fantasia spossata cade in preda alle malinconiche allucinazioni; le ho provate ed ho provato a prendere una tazza della *nettarea bevanda* e l'ho benedetta.

Il caffè è un vero mago. Chi ha baciato una volta il suo labbro profumato e ardente non se ne stacca più.

Dicono: eccita troppo i nervi. Mio Dio, sarà! Ma anche l'amore eccita i nervi, anche la poesia e tant' altre belle cose. È singolare che tutta la responsabilità dei nervi debba cadere sul caffè, Cireneo compiacente!

Si esagera, si esagera assai. Veniamo ai fatti.

Sapete citarmi qualcuno che sia

morto per il caffè? — che sia diventato pazzo per il caffè? — che sia ammalato per il caffè? Io invece potrei nominarvi moltissimi che si privano della gioia di una tazza di caffè per tutte le paure suddette — hanno una gioia di meno e i nervi tali e quali.

La moderazione, questo si sa, è desiderabile in tutto. Chi scrive queste righe ha l'eroismo di prendere soltanto una o due tazze di caffè al giorno, ma le prende, e se fosse poeta vorrebbe scrivere ogni volta un sonetto in lode della preziosissima pianticella africana.

Tutte le regole ammettono l'eccezione. Vi sono dei ventricoli che non tollerano il caffè e quei ventricoli hanno mille ragioni di astenersene; ma non se ne astenga per sola paura chi non lo ha mai provato e soprattutto non lo calunni sulla voce comune.

Il caffè sta al corpo come sta all'intelletto la poesia. Non è necessario — dicono le anime volgari. Ma da quanti e quanti secoli è stato scritto: Non si vive di solo pane?

N.

Calmante. Chiamasi con questo nome ogni mezzo che vale a sedare il dolore o la soverchia eccitazione nervosa, di qualunque forma esso sia. Non usate mai calmanti senza il consiglio del medico. (V. DOLORE).

Calorifero. I caloriferi, siano poi ad acqua calda, o a vapore, sono fra i mezzi più igienici per riscaldare le case, ma sgraziatamente sono anche molto costosi, almeno per le piccole abitazioni. Nei grandi edifizii invece l'igiene può accordarsi coll'economia e in ogni caso si ottiene sempre il vantaggio di avere tutte le diverse parti della casa riscaldate alla stessa temperatura.

Il calorifero non deve mai sopprimere il camino, nè deve farci dimenticare che l'aria degli appartamenti deve essere sempre ben ventilata.

Calvizie. Vedi *Quarta pagina dei giornali.*

Calza. La calza l'hanno fatta le nostre mamme, la facevano le

nostre nonne, fortunate quelle che la fanno ancora.

Una donna che fa calze fu paragonata a un uomo che fuma, sotto il rapporto dell'occupazione leggera, mobile, simpatica che favorisce la conversazione. In tal caso resta sempre una bella differenza (bella in favore delle donne): facendo la calza si è utili a qualcuno e fumando no, nemmeno a sè stessi.

La calza è un lavoro che riposa la donna dagli altri lavori e le permette di correre col pensiero dove vuole; somiglia un po' al filare delle matrone antiche; la calza si fa anche stando in piedi, anche passeggiando, anche al buio quasi. Quale altro lavoro offre simili vantaggi?

Alcune signore soverchiamente eccitabili risentono, dai movimenti dei ferri della calza o palpazioni di cuore, o disturbi d'utero. In tal caso è meglio smettere.

N.

Camicia. Preferite la camicia di cotone a quella di tela, specialmente nell'estate e nei paesi

caldi, benchè essa non ci dia quella piacevole sensazione di freschezza, che abbiamo dal lino e dalla canapa. Cambiate il più spesso possibile la camicia, perchè più d'ogni altra parte del nostro vestito essa si imbeve dei prodotti della traspirazione cutanea e fate sempre di avere una camicia per il giorno ed un'altra per la notte. Per la notte anche le signore dovrebbero portarla con maniche lunghe.

Camino. È il modo meno economico, ma il più salubre e il più piacevole per riscaldarsi.

Per persuadersi della prima verità basti dire che in un camino ordinario non si utilizza che circa il 12 per cento del calore svolto dalla combustione delle legna. In un camino perfetto costrutto dietro i consigli della fisica e della meccanica si utilizza forse una quarta parte del calore svolto. Dei vantaggi del camino ho parlato con vivo entusiasmo, or sono già molti anni (*Almanacco igienico, Igiene della casa*), ma da quel tempo le mie convinzioni

non hanno fatto che ribadirsi. Non sono che alcuni uomini rarissimi, o perchè pletorici o perchè troppo disposti alle congestioni del capo e del ventre, che patiscono dinanzi al camino e fanno bene a non andarvi. Per tutti gli altri il camino è l'ottimo dei ventilatori e un eccellente mezzo per riscaldarsi. Le ore e le occasioni migliori per andare al camino son queste. Al mattino appena alzato e specialmente poi se avete la pessima abitudine di dormire colle mutande, colle calze o la camiciola, andate al camino e pigliatevi la baldoria d'una buona fiamma. Voi vedrete uscire dai vostri piedi, dalle vostre gambe un fumo, che porta via molte suide esalazioni e la molesta umidità di cui vi siete imbevuto nelle ore del vostro sonno.

Andate al camino quando state per uscir di casa e dovete esporvi ad un freddo gagliardo; e in questo caso andatevi già vestiti, e porterete con voi tanta provvista di calorico da non risentire più il brusco e dannoso salto della temperatura. Andate al ca-

mino quando rientrate in casa bagnati o inumiditi dalla nebbia, dalla pioggia, dalla neve. Andate al camino dopo pranzo, soprattutto se non avete mangiato troppo o bevuto molto e digerirete meglio e più presto che uscendo di casa per correre a respirar l'aria appestata d'un teatro.

Ricordatevi sempre che dal vostro camino, quando non è acceso, può scendere per squilibrio dalla pressione atmosferica l'aria gelata dal vostro tetto o quel ch'è peggio ancora l'onda di gaz mefitici o asfissianti di altro camino che comunicasse col vostro.

Camomilla. Piccolo, ingrato fiore, spiacevole all'occhio, spiaclevole al naso, comune come la gramigna, nessuna fanciulla lo coglierebbe per ornarsene il seno, nessuna sposa lo vorrebbe nel suo serto di nozze.

Eppure quante donne vi sono al mondo dovrebbero inchinarsi al fiore della camomilla e amarlo e ricercarlo come un amico.

L'infuso dei fiori di camomilla è ancora il miglior rimedio

che si conosca per certi spasimi nervosi, per i disturbi di ventricolo, per le coliche uterine.

La camomilla è preziosa per il ventre e per lo stomaco. Ha un gusto cattivo, questo è verissimo, un gusto che lo zucchero non corregge, ma finchè il rosolio di lamponi o la crema alla vainiglia non faranno passare i crampi e le indigestioni, converrà pure contentarsi della camomilla.

In viaggio, nei casi urgenti giova moltissimo invece dell'infuso caldo, l'estratto di camomilla, preso in dose di poche gocce su un pezzettino di zucchero.

Per alcuni isterismi dell'utero sarebbe ottima una piccola cura di semicupi di camomilla tiepidi. Furono trovati di grande vantaggio anche negli ultimi disturbi di gravidanza. Insomma le donne devono benedire questo piccolo, reietto fiore, che ha tante virtù nel suo cuoricino giallo e che si fa perdonare la sua bruttezza in grazia della sua bontà.

Consigliamo alle donnine eleganti, quando si sentono male, invece di ricorrere ai moderni e

stranieri elixir, di ricordarsi di questo semplice, facile, comodo rimedio delle nostre nonne — la camomilla.

N.

Campagna. I vantaggi della campagna bisogna cercarli in opposizione perfetta agli inconvenienti della città.

Data la sua parte all'aria libera e pura, è da osservarsi come in campagna la vita scorre semplice, piana, scevra di emozioni — quelle terribili emozioni che bruciano in un'ora il combustibile sufficiente per un anno, quelle emozioni traditrici, che per un lampo di gioia ci portano via tesori di salute.

Liberi della soggezione della toeletta, senza preparativi, senza far scale, senza l'incubo della metà fissa, la donna in campagna si trova subito sotto il padiglione del cielo, in mezzo agli alberi e al sole. L'abitudine della vita contemplativa le infonde nel temperamento una dolce tranquillità.

Le donne che stanno sempre in campagna non fanno lunghe passeggiate, non ne sentono il fit-

tizio bisogno che agita la cittadina. L'aria pura l'hanno a tutte l'ore; si muovono dalla corte alla cucina, dalla sala al giardino, dal portico al prato e questo esercizio intermittente, calmo, un po' monotono giova al loro fisico immediatamente. Si muovono sempre e non si muovon mai! — ecco una teoria aurea sotto l'apparenza di un controsenso. È nella campagna che si è rifugiato quel po' di tradizioni casalinghe che ancor ci restano, avanzo di una scienza semplice e antica che ha dato al mondo generazioni di donne robuste.

Che si fa in campagna? Bisogna pure occuparsi un poco delle galline, del fieno, delle frutta, dei prodotti del giardino — fiori o cavoli non monta — tutte cose che agiscono sul cervello in modo rinfrescante e che sono amiche dei nervi cento volte più del chinino e dell'acqua antisterica.

Oltre al cervello e ai nervi tutto l'organismo trova in campagna l'ambiente più omogeneo. Il ventricolo funziona attivamente, i polmoni si allargano a respirare

un'aria ricca di ossigeno, i muscoli sono più elastici.

Gli immensi vantaggi della campagna bilanciano soli nel contadino le eccessive fatiche e il vitto miserabile; nessuno in città potrebbe vivere come vive il contadino nel grembo provvido della natura.

Una quantità di cittadini sofferenti, vittime obbligate del farmacista e del dottore, hanno provato coll'esperienza che la campagna mette in fuga tutti i loro mali. Ho conosciuto una donna del cui corpo le malattie avevano fatto un Calvario e che trovava unico sollievo nel soggiorno della campagna.

Dai prati, dai grandi alberi, dagli orizzonti sconfinati emanano — oltre ai gas favorevoli al nostro organismo — pensieri, sensazioni, impressioni alte e gentili, pure e tranquille; è un'armonia completa che ci infonde un completo benessere.

Chi per i suoi impegni, per i suoi gusti o per i suoi piaceri abita una grande città deve, almeno una o due volte l'anno

procurarsi quel bagno salutare d'aria, di luce e di verde che chiamasi campagna.

Il bisogno di una villa in campagna per riposarsi della faticosa attività cittadina fu sentito fin dai tempi più remoti, e nell'antica Roma erano celebri le ville di Plinio, di Stazio, di Manlio Vaspisco. Quei grandi maestri dell'arte di vivere, in un'epoca dove i viaggi non dovevano essere molto facili, non temevano per respirare le pure aure del Mediterraneo di spingersi fino al golfo di Napoli e di salire verso i laghi alpini per godere l'ombra degli abeti e dei castagni. Plinio il giovane possedeva una villa sul lago di Como.

Poco però approfittano dei vantaggi campestri le signore che trasportano sotto i pergolati e sopra le viuzze dei monti gli stivalini alla Luigi XV e i busti Anna d'Austria. A buon intenditor poche parole.

C'è tanto tempo in un anno per sfoggiare mode e bellezze nuove, che una donna ragionevole e veramente desiderosa di conser-

varsì giovane e sana potrebbe sacrificare agli altri dieci due mesetti di completa libertà, senza alcuna tirannia di figurino e antagonismo di amiche. Due mesetti fra i monti a bere latte, a respirare largamente, a portare i cappelli sciolti, a non leggere giornali....

(Interruzione aspettata): Ad annoiarsi!!

Precisamente. Un po' di noia è igienica, cara signora. La noia è il riposo del pensiero; e, creda, davanti all' azzurro infinito, colla testa sul muschio, coi piedi nell'erba, in mezzo alle farfalle ed agli uccelli che ballano e danno dei concerti a beneficio dell'umanità intera, via, ci si annoia con un certo gusto.

N.

Cancro. Malattia terribile, sia per la sua incurabilità, sia per il modo crudele con cui uccide, sia per la facilità a passare d'una in altra generazione. Broca ha raccolto il caso di una famiglia di cancerosi, nella quale in tre generazioni composte di 26 individui, 17 ebbero il cancro. In caso

di matrimonio fate dunque sempre una rigorosa inchiesta per non perpetuare nei futuri la sventura dei padri. Pur troppo la medicina non conosce alcun mezzo per prevenire l'eredità del cancro e solo può dirsi di evitare le cause occasionali, che provocano lo sviluppo del germe fatale, ed esse sono le violenze esterne, l'abuso degli organi minacciati e la persistenza di alcune malattie in apparenza innocenti o di poca gravità. Non crediate mai agli specifici del cancro; perchè il ciarlatanesimo ne sa ancor meno della medicina. Il cancro non è punto contagioso, per cui senza paura potete assistere i vostri malati senza alcun vostro pericolo.

Candela. La candela stearica è un buon mezzo di illuminazione, purchè la fiamma non sia agitata da una corrente d'aria; è anzi da preferirsi alla lucerna a petrolio per i lavori, che non esigono una luce molto viva. Essa ha anche il vantaggio di non versare nei luoghi rinchiusi una quantità troppo grande di acido carbonico.

Cane. Ippocrate attribuiva alla carne di cane virtù toniche ed eccitanti e gli Arabi moderni si servono del brodo di cane per combattere l'indigestione prodotta dall'abuso dei datteri. I Chinesi la considerano come un ghiotto boccone, ma il cane che essi mangiano è d'una razza speciale senza peli e col palato nero. I Parigini nell'ultimo assedio eroicamente sostenuto hanno dovuto praticamente studiare il sapore e la digeribilità del cane.

Canfora. In Italia questa essenza tolta da un bell' albero esotico, che appartiene alla famiglia delle *Laurinee* (*Laurus camphora*) non viene adoperata che per impedire l'intignatura delle nostre stoffe di lana o delle nostre pelliccie, ma in Francia, grazie al Raspail, è divenuto un rimedio popolarissimo, sia per combattere i vermi veri o immaginarii, sia per calmare il mal di capo od altre affezioni dolorose. Anche fra noi vi sono alcuni pochi che non si curano che colla medicina di Raspail ed hanno quindi sempre

in tasca la canfora e l'aloë. A questi fanatici adoratori della canfora diremo ch'essa non fa quasi mai bene e molte volte fa male, come tutte le essenze, che assorbite dal sangue per lungo tempo perturbano le funzioni dei centri nervosi.

Gli Annali della scienza citano molti casi di avvelenamenti avvenuti coll'acqua sedativa di Raspail. Quando questa è applicata esternamente può far poco male e poco bene ed anche contro le punture d'insetti velenosi riesce meno efficace dell' ammoniaca.

Canizie. Vedi le *Tinture delle quarte pagine dei giornali*.

Cantaride. Insetto coleottero, che per le sue proprietà irritanti viene adoperato alla preparazione dei vescicanti. Se per caso avvenisse un avvelenamento per cantaride, si dovrebbe far vomitare il malato al più presto, e chiamare un medico.

Capelli. Sono uno dei più cari ornamenti del nostro capo e spe-

cialmente della testa delle donne e devono essere conservati con amore e con arte. Gli uomini tagliano spesso i loro capelli, tenendoli sempre più o men corti; e il taglio va fatto in giorni caldi e quando godiamo di perfetta salute. Tagliandoli in giorni umidi o freddi si può guadagnare l'emicrania od altre nevralgie.

Non conviene neppure tagliare i capelli dopo un lauto pranzo, nè rasarli di colpo, quando si portano abitualmente molto lunghi. Nei malati conviene ungergli spesso e dividergli in tante piccole treccie, onde il capo non si arruffi tanto da obbligar poscia al sacrifizio di tutti i capelli. Non tagliate mai i capelli alle fanciulle, col pretesto di rafforzarli. Diverranno più grossi, ma non raggiungeranno mai quella lunghezza, che avrebbero avuto senza il taglio imprudente. Alcuni hanno i capelli molto secchi e tormentati col pettine si rompono facilmente e le loro punte si biforcano. In questo caso non conviene tagliarli. Altre volte la secchezza dei capelli si complica colla ca-

duta di piccole squammette bianche e farinose, che imbrattano gli abiti e ogni cosa e sono costituite da sego. È bene allora lavarsi bene il capo con acqua semplice o con acquavite allungatissima o con acqua saponata e ungersi poi i capelli con una pomata.

Altre volte la pioggia di crusca consiste in squammette di epidermide e conviene allora fare dei bagni generali di decotto di crusca in mezzo litro d'acqua. Quando i capelli son troppo asciutti, è bene ungerli con olio di mandorle o con unguento di spermaceto (spermaceto grammi 20, olio di mandorle dolci grammi 30). Qualunque sia la pomata che usate, badate sempre che sia fresca e lavatevi di quando in quando i capelli con acqua saponata o meglio ancora con tuorlo d'uovo prima e acqua tiepida di malva poi. Quando i capelli son troppo unti oltre la soluzione di borace già indicata, spolverateli con cipria. Ricordatevi sempre che l'abuso del grasso rende oscuri i capelli e che invece il lavarli spesso

con acqua di crusca e tuorlo d'uovo li mantiene chiari. Non scottate mai i vostri capelli, non tingeteli mai.

Cappero (*Capparis spinosa*). Pianta della famiglia delle Capparidee, i di cui bottoni florali infusi nell'aceto dànno alle nostre mense un condimento molto gradito. Si suol mettere in aceto anche i frutti immaturi del cappero.

Capra. La capra giovane o il capretto offre al nostro ventricolo una carne saporita e di facile digestione, non così l'animale adulto, che ci dà un cibo tiglioso e di sapore ircino. È carne che vuol essere mangiata arrostita e condita da erbe aromatiche. La capra ha per l'igiene meriti grandissimi a causa del latte che ci porge. (V. LATTE).

Carbone. Per gli usi domestici o igienici abbiamo tre specie di carbone: il *carbon fossile*, il *carbone di legna* e il *carbone animale*. Il primo serve meglio

all'industria che all'economia domestica e in Italia almeno è adoperato ben di raro in cucina o sul caminetto. Esige una buona ventilazione onde non spandere nelle case odori cattivi e gas molesti alla respirazione. — Il carbone di legna oltre a servire come combustibile è un potente mezzo di disinfezione. Quando si brucia, dobbiamo sempre aver presente che i suoi prodotti di combustione non si mescolino con l'aria che respiriamo, perchè vi entrano l'acido carbonico e l'ossido di carbonio.

Come disinsettante basterà ricordare che il carbone di legna ben calcinato assorbe 90 volumi di gas ammoniaco, 65 d'acido solforoso e 53 di idrogeno solforato. Deve a questa proprietà la virtù di rendere inodori i cessi fetidi e di rendere potabili le acque putride. Il carbone non è soltanto disinsettante, ma anche decolorante e serve a chiarificare gli sciroppi. Il carbone di pioppo, detto *carbone di Belloc* è leggerissimo ed è spogliato dalle ceneri che contiene per

mezzo d'acido cloridrico allungatissimo. Si prende da una a tre cucchiate al giorno per bocca in alcune malattie del ventricolo. Il carbone animale non serve che come decolorante.

Carbonico (acido). Questo gas entra nell'aria atmosferica nella proporzione di quattro a cinque millesimi; quando la sua quantità cresce, ad esempio nella proporzione di un centesimo, il respiro è più turbato e per esso tutte le funzioni della vita. Le sue sorgenti più comuni sono la respirazione degli animali e la combustione. È l'acido carbonico che rende spumante l'*acqua di Seltz* e alcuni vini, che chiamiamo appunto spumanti. Preso per bocca ha un'azione sedativa.

Carciofo (Cynara scolymus). È una verdura molto sana e di facile digestione, specialmente quando è cotto. Crudo conviene ai ventricoli robusti, ma non si deve mangiarne che le parti più tenere. Non è provato che l'uso abituale dei carciofi difenda dal

reumatismo e dai calcoli orinarii.

Cardo. È una verdura nota a tutti e che è fornita dagli steli imbiancati artificialmente del *Cynara cardunculus*. È un alimento leggero, poco nutritivo e che può entrare come complemento in una dieta assortita, alla quale fornisce la sua acqua e i suoi sali, utili anch'essi al pieno esercizio della vita.

Carie (dei denti). È una malattia dei denti, che consiste nella distruzione progressiva dello smalto e dell'avorio, per cui vien poi messa a nudo la polpa dentaria, e infine può essere distrutto tutto quanto il dente. Sono più facili a cariarsi i denti della mascella superiore, quelli del lato sinistro, e in ordine di frequenza prima vengono i molari, poi gli incisivi e per ultimi i canini. Le donne sono più disposte che gli uomini alla carie nel rapporto di 3 : 2, ed alcuni fisiologi spiegano questa differenza colla mancanza della barba. La carie dei denti è una

delle malattie più ereditarie. Per difendersene al possibile vedi (DENTI).

Carne. All'eccezione del fegato dell'orso bianco e di alcuni pesci marini di mari per noi molto lontani si possono mangiare le carni e i visceri di tutti i vertebrati della terra. Per noi europei non riescono gradite che le carni del bove, del porco, della pecora, della capra, degli uccelli domestici e delle svariate schiere del selvaggiume. La carne di bue che può esser presa come prototipo di tutte le altre carni e perchè più usata e perchè in generale piace a tutti e non stanca mai il nostro palato, contiene tutti gli elementi, che rigorosamente bastano a mantenere la vita dell'uomo, cioè i corpi albuminosi, il grasso e i soliti sali che si trovano in tutti i nostri tessuti.

Le carni salate sono meno nutritive delle fresche, perchè la salamoia ruba alla carne parte della sua albumina e di altre sostanze di minore importanza. Le

carni alquanto tigliose, perchè troppo fresche, sono meno buone delle troppo frolle, ma sempre più digeribili. La bocca deve rifiutare le carni dinanzi alle quali si arriccia il naso. Le conserve, per quanto ben preparate e di sapore eccellente, sono sempre meno digeribili delle carni fresche. Alcuni autori hanno dato questa scala discendente di diverse carni secondo la loro digeribilità: *piccione, pollo, animelle di vitello, carne di vitello, di bue, di montone, di capriolo, di pesce, di porco.* Questa scala però non è che approssimativa al vero, mentre più esatta è la gerarchia del diverso potere nutritivo, perchè questa non è più misurata dai capricci individuali del ventricolo, ma dall'analisi chimica. Questa seconda scala segnerebbe in questo modo dal più al meno il potere nutritivo: *carne di pollo, di piccione, di bue, di capriolo, di montone, di vitello, animelle di vitello, carne di porco, carne di pesce.*

Vedi per i particolari i singoli vocaboli (POLLO, PORCO, PESCE ecc.)

Carota (*Daucus carota*). È la radice d'un' erba indigena e coltivata, che contiene molto amido e fino al dieci per cento di zucchero. È digeribile e discretamente nutritiva. Sono false le virtù attribuite alla carota come rimedio dell'itterizia, e questo pregiudizio nacque dal suo colore giallo. Così pure è falsa la virtù della polpa fresca grattugiata della carota per medicare le ulcerazioni cancerose. Questa polpa costituisce un cataplasma emolliente poco diverso da quello di lino e degli altri consimili.

Carpione (*Cyprinus carpio*). Pesce d'acqua dolce molto comune, che offre una carne non troppo facile a digerirsi, specialmente nella primavera e nell'estate. Per toglierle il sapore fangoso, che ha talvolta, si suole versare in gola al carpione una buona cucchiaiata di aceto molto forte.

Carrozza. Ottima per le persone delicate, per le signore che passeggiando a piedi si stancano

facilmente e perdono in una eccessiva spossatezza i vantaggi del moto e dell'aria pura.

Soprattutto ottima nei caldi pomeriggi d'estate, nelle città afose dove manca il refrigerio dei monti e del mare. In certe sere d'agosto, quando cadono e braccia e gambe e il petto oppresso non trova nemmeno la forza di respirare, una buona scarrozzata è veramente igienica. Risparmiare i denari di due gelati e fare una bella corsa in carrozza aperta.

Le migliori carrozze, naturalmente, sono quelle dei signori, colle molle inglesi che danno pochissime scosse; ad ogni modo evitare le strade ghiaiose e preferire sempre la sabbia o la terra battuta, sulle quali le ruote ruzzolano senza traballzi. - Lo scarrozzare giova molto alle persone nervose e ai convalescenti.

Non sono molti anni, per avere una carrozza perfetta, bisognava ricorrere a Londra o a Parigi: ora si fabbricano in Italia, a Milano specialmente, dove esistono due o tre fabbriche che non la cedono a nessuno. N.

Carruba (*Ceratonia siliqua*). Frutto di un bellissimo albero delle regioni più calde dell'Italia e che ha i suoi semi ravvolti in una parte dolce e a molti piacevole. Se ne può fare anche un decotto pettorale.

Conviene badar sempre di sputar fuori i semi, che non si possono digerire.

Carta di visita. Anche i biglietti di visita possono riuscire velenosi per il carbonato di piombo con cui son ricoperti, e più d'una volta i bambini si sono avvelenati portandoli alla bocca. Bisognerà quindi lasciare i biglietti coperti da una vernice brillante e specialmente quelli maregrati, perchè questi sono abbelliti artificialmente dagli aghi dell'acetato di piombo, sale solubile molto più pericoloso ancora del carbonato di piombo. Si fabbricano biglietti verniciati al carbonato di zinco, che non sono punto pericolosi. Il gettarvi una goccia di solfidato d'ammoniaca li lascia bianchi, mentre quelli alla biacca diventano neri.

Casa. « Anche la più povera abitazione presieduta da una donna virtuosa, industre, di umor gaio e amante della nettezza, può essere un asilo di comodità, di virtù, di contento. » (Smiles).

Appena l'uomo fu lanciato nudo sulla terra sentì subito il bisogno di fabbricarsi una casa. Le rozze capanne degli Indiani, le tane degli Esquimesi, rappresentano da un polo all'altro questo istinto generale della natura umana.

Il progresso nel culto della casa segna il progresso nella civiltà e nella moralità di un popolo.

Dall'oriente all'occidente nell'avvicendarsi di costumi diversi, nelle diverse manifestazioni delle razze, tanto nell'*harem* del turco geloso, come nell'*home* del freddo inglese, come nelle casine linde e ornate del pacifico olandese, si vede la casa profondamente praticata; la casa asilo, sicurezza, riposo.

In quel commovente poema che è l'*Edmenegarda*, il grido più vero, più profondo, quello che colpisce e che strazia di più

è quello che sfugge a Edmene-garda cacciata dal marito:

O mia perduta casa!

Compendia tutto; dice tutto!

Avere una casa propria è il sogno di tutti i diseredati. In mancanza di casa propria ci si affeziona a quel cantuccio dove viviamo, dove abbiamo formate le nostre abitudini, a quel cantuccio che ci parla delle gioie e dei dolori sofferti, che ha una voce soltanto per noi, una musica che noi soli conosciamo.

La casa può essere ricca di tutte le raffinatezze del lusso e può essere semplicissima, nuda di tappeti e di cortine; ma è sempre bella la casa dove si ama, dove si lavora, e si riposa in pace.

La donna che d'amore, di riposo e di pace ne ha bisogno più che l'uomo, deve tenersi ben cara la casa, baluardo della sua virtù, lizza dei suoi trionfi, tempio delle sue glorie, premio dei suoi sacrifici.

La cornice naturale della donna è la casa.

Quando Tibullo descrive Delia « seduta, a sera innoltrata presso la lampada, ascoltando le favole che le narra la vecchia governante e girando attorno lo sguardo sulle sue ancelle che stanno filando, lo vede tutto a un tratto comparire, sorge e gli corre incontro a piedi scalzi, coi capelli sciolti sulle spalle. » Delia ci piace più della incognita amante di Coppée e di Stecchetti, che va a trovarli nella loro camera. Noi vediamo sulla sua veste il fango della via e non ci commuove quasi nemmeno l'estasi « dei primi baci dietro la vellata. »

La donna moderna sta troppo poco in casa. È l'uomo che frequentando i caffè e i club la disinnamora delle pareti domestiche, o è lei che disertando le pareti domestiche ha messo l'uomo sulla via dei caffè e dei club?... Arduo problema.

Ma in qualunque modo lo si sciolga, la donna ha torto. Ha sempre torto chi abbandona il posto.

Finchè la donna si è accon-

tentata dei suoi attributi naturali, la casa bastava all' impiego della sua attività; ora le donne si annoiano a stare in casa, perchè vanno sempre più perdendo la loro caratteristica femminile, ed alle placide soste sul verone, alla conversazione, ai lavoretti d'ago, preferiscono gli svaghi rumorosi della piazza e le passeggiate meccaniche in su e in giù del Corso.

Basta dare un' occhiata agli appartamenti più in voga per capire che la donna non ci vive più, — ci passa, solamente. Troviamo, è vero i fiori nelle giardiniere, ma non è lei che li cura; un uomo pagato appositamente li cambia tutti i mesi.

Grandi armadi del secolo passato dove le industrie matrone accumulavano mucchi di biancheria tra i mazzetti di giaggiolo, dove siete andati a finire? Dove siete massicce posate d'argento, compiacenza e decoro di tante generazioni? Care seggiolette basse incavate dal lungo uso, panierini di calze, libri letti e riletti, rilegati, con un nastrino celeste

per segno, noi non vi vedremo mai più!

Ma che sperano di trovare le donne fuori delle case? Chi darà loro le dolci ore delle meditazioni solitarie, i lunghi raccoglimenti, le estasi soavi?

Non sapete voi imprudenti, che la vostra bellezza si sciupa a correre il pallio insieme cogli uomini?

Prima di impancarci a discorrere di igiene noi abbiamo osservato e studiato molto addentro nel gran libro dell'umanità, scervi affatto da idee preconcette, e abbiam veduto costantemente l'influenza benefica della casa sulla donna.

Non abbiamo guardato voi, irrequiete sposine, donne di ieri già stanche e noiate e che sarete vecchie domani. Abbiamo guardato le vecchie sempre giovani, le vecchie che stavano in casa, operose, serene, calme, forti.

Quando una donna è giunta a sessant' anni, passando attraverso tutte le peripezie dell'amore e della maternità, combattendo,

soffrendo, nella varia alternativa di lagrime e di riso — e vi è giunta conservando la salute, la bellezza e la fede, diciamo pure che quella donna ha saputo vivere. Modelliamoci sopra di essa e invece di ripetere quella insulsa frase che è sulla bocca di tutti: *Le nostre mamme erano più robuste*, pensiamo che il nostro sangue e le nostre ossa non sono altro che il sangue e le ossa delle nostre mamme, che sta a noi il condurle bene o male.

Nella casa la donna trova quel genere di occupazione che meglio si confà all'indole del suo ingegno e alle sue forze; trova la pace dello spirito, che è il primo antidoto per i suoi mali; trova l'amore alto e sereno. Se è felice, innalzi nella casa l'inno del suo cuore esultante; le pareti lo raccoglieranno e custodi gelose verranno a ripeterglielo nelle ore dello sconforto. Se è disgraziata, cerchi nella casa un sollievo e un aiuto; la casa la proteggerà dagli sguardi maligni, le sarà velo decoroso e pudico.

S'agitì pure fuori della casa il

mondo invidioso ed ingiusto, esulti la superbia, trionfi la calunnia, l'ignoranza e la malvagità siedano in alto riverite: ecco il mondo reale della donna, quattro candide pareti e degli esseri da amare!

Si raccolga nella sua casa come una colomba nel nido e dal tiepido asilo svolga la sua missione che l'ha fatta grande, rispettata e cara.

N.

Castagna (*Fagus castanea*). La castagna è un ottimo alimento farinaceo, che contiene su cento parti 18 di amido ed 8 di zucchero. Cotta nell'acqua è in genere più digeribile che quando è arrostita; e se vi si aggiunge qualche seme di anice o di finocchio perde quasi sempre il difetto di produrre flatulenze gastriche e intestinali. In alcune persone la castagna produce bruciore di stomaco: conviene che rinunzino a questo cibo o che tentino di combattere la picrosi con una gocciolina di *curaçao*, di elisir di coca o di *chartreuse*, presa dopo il pranzo.

Cataplasma. È il rimedio esterno più popolare, è la panacea universale, eppure si potrebbe dire di esso ciò che il Fonsagriver diceva dell'infuso di violetta, che ha ucciso più uomini che la noce vomica. E non è una esagerazione, dacchè il perder tempo e il creder di curare un male, mentre lo si abbandona alle proprie forze è fare un male indiretto ma grandissimo. Il cataplasma non fa che mantenere umida e calda la parte del corpo su cui si applica e spesso l'acqua fresca o un altro rimedio qualunque avrebbero meglio adempiuto a questa missione. I cataplasmi sono efficaci soltanto, quando si vuole affrettare la suppurazione di un ascesso e allora si potrà farlo colla farina di lino, colla malva o col pane e latte. Vi sono anche cataplasmi portatili di Rigolot, che si devono mettere nell'acqua tiepida, onde si gonfino e si possano applicare utilmente.

Cavallo. La carne di cavallo ispira a quasi tutti una ripu-

gnanza irragionevole, mentre invece può offrirci un cibo non indigesto e molto nutritivo. Oggi però in molte grandi città d'Italia, senza parlare d'altri paesi, abbiamo beccherie, dove si ammazzano sotto gli occhi di autorità competenti, animali equini ad uso del pubblico. Oggi a Parigi non vi sono meno di 25 macellerie di carne cavallina. Anche i più schifiltosi sprezzatori di questo cibo ignorano di averne mangiato senza saperlo, sotto forma di lingua di Zurigo e di aver trovate saporite le carni di asino, di mulo e di cavallo che erano nascoste in molti salumi di Lombardia. Il nome di *mul* dato a certi saliccioli di Milano ha appunto quest'origine. Si attribuisce da quasi tutti a Isidoro Geoffroy-Saint-Hilaire il merito di aver chiamato l'attenzione degli igienisti sulla carne di cavallo nel 1856; e si ignora che fra noi fin dal 1854 l'abile veterinario Ciro Griffini di Milano ne aveva consigliato l'uso. Anche il dottor Felice Dell'Acqua è molto benemerito dell'ippofagia.

Caviale. È fatto colle uova dello storione salate e seccate al sole. La Russia ne produce ogni anno per il valore di dieci milioni di lire. Fra noi è piuttosto un condimento, che un vero e proprio cibo: ha virtù eccitanti e non deve essere mangiato da chi abbia tendenza alle malattie cutanee e specialmente all' orticaria.

Cavolo (*Brassica oleracea*). Verdura conosciutissima e che fu cibo prediletto dei nostri antichi padri, i Romani. Basti dire che giuravano per il cavolo e che al cavolo dedicarono un' opera Pitagora, Catone l' antico e il filosofo Crisippo. Forse quei nostri padri avevano o ventricolo più forte o cavoli più digeribili, perchè oggi questi sono un cibo indigesto per moltissimi, flatulento per molti. Forse però gli antichi, più epicurei che savii custodi della loro salute, preferivano il buon sapore del cavolo non curandosi del suo valore igienico, dacchè un proverbio greco diceva, che mangiare due volte di seguito

del cavolo equivaleva ad una sentenza di morte. In ogni modo mangiatelo ben cotto e di raro.

Cavolofiore (*Brassica botrytis*). È un alimento ventoso e di difficile digestione, che non conviene a tutti i ventricoli e che deve essere molto cotto per non dare soverchio pentimento di averne mangiato. Dobbiamo pure ricordarci di gettare lontano l' acqua in cui si son fatti cuocere i cavoli-fiori, perchè essa ha un odore fetidissimo, e che dura lungamente.

Cedro, cedrato (*Citrus medica*). È un frutto pieno di profumo, ma che non può mangiarsi che cotto e confettato. In grande quantità è sempre più o meno indigesto.

Celibato. La questione del celibato è una di quelle che fanno maggiormente esclamare alle persone di buona fede: Bisogna seguire la natura ! senza tener conto che queste stesse persone hanno per parte loro sanzionato gli ar-

ticoli di civiltà contrarii alla legge della natura.

A che serve parlare di natura in mezzo alla società? Se noi dovessemo seguire la natura i *vigili urbani* ci arresterebbero dieci volte in una giornata.

Lasciamo dunque stare quello che dovrebbe essere e guardiamo quello che è.

Fatalmente (ma convien dire anche necessariamente, perchè così succede presso tutti i popoli) la donna non è libera di crearsi una famiglia. Stando così le cose da che mondo è mondo, essendo crudele destino di tante fanciulle il celibato, perchè inasprire la piaga?

La natura parla al cuore e ai sensi delle fanciulle; ma è egli prudente alimentare una fiamma che forse non potrà mai avere nessun profitto? Se non si avvezzassero per tempo le fanciulle a vagheggiare l'idea del matrimonio, la terribile parola zitellona perderebbe un po' del suo ridicolo. Non è poi giusto, non è logico, non è generoso coinvolgere in un unico senso canzonat-

torio le moltissime donne, che non prendono marito semplicemente perchè non ne hanno voglia. Per quanto la natura parli forte, l'educazione può moltissimo qui come altrove. La castità non è solamente una virtù, è un precetto santo di igiene. Conservarsi casti vuol dire molte volte conservarsi sani, conservarsi forti. La castità è la medicina dei celibi.

Quelle madri che si vedono stagionare in casa le figliuole smilze e spersonite invece di condurle ai balli, ai corsi, invece di presentar loro continuamente e sotto tutte le forme il frutto proibito, quanto farebbero meglio a svagarle, a dar loro in pascolo una passione qualsiasi, studio, lavoro, viaggi, fiori, musica, carità — occuparle, occuparle, occuparle sempre. Non è quello che esse cercano, ma è il solo modo di strapparle alle visioni ardenti, agli acri desideri che consumano la loro salute e il loro cuore.

Vi sono delle donne che soffrono realmente di un celibato forzoso; ma finchè la morale non

permette altri mezzi, l'igiene suggerisce moto, attività, lavoro, grandi passeggiate, occupazioni campestri e bagni freddi.

Chi poi ha la fortuna di poter levarsi ai piaceri più puri della mente, alle idealità più sublimi dell'anima, quell'essere privilegiato non ha bisogno di cercare un rimedio in questo libro.

Exelsior!

N.

Cena. La cena è un secondo e piccolo desinare per chi pranza a mezzogiorno o poco dopo; ed oggi si può anche dire che siamo ritornati all'uso antico, portando il pranzo ad un'ora così tarda da poterlo chiamare una vera cena. Meglio è non cenare, pranzando ad un'ora ragionevole, che non ci tolga al lavoro troppe ore del giorno, ma chi è costretto a cenare, si ricordi di mangiar poco e di non andare a letto che un paio d'ore dopo aver mangiato. Le cene epicuree, che si fanno a tardissima ora e senza aver fame, sono vere orgie del ventricolo, che possono essere tollerate una volta all'anno in car-

nevale, ma che non possono diventare abituali o frequenti se non ad un patto solo, quello di abbreviarci la vita.

Centaurea. In medicina si usano la grande centaurea (*Centaurea centaurium*) la cui radice nella dose di 60 grammi per litro serve a preparare un vino amaro, che può adoperarsi invece del vino di china e che ha il vantaggio sopra questo di costare assai meno; e la piccola centaurea (*Erythraea centaurium*) che è più popolare della prima. Di questa si fa un infuso (10 grammi di sommità fiorite per un litro d'acqua bollente) a cui si può aggiungere con molto vantaggio lo sciroppo di corteccia di arancie amare. È una bevanda tonica, che eccita utilmente le funzioni del ventricolo, quando sono languide. L'infuso di piccola centaurea con molto zucchero e dato per clistere è un eccellente rimedio contro quei piccoli vermicelli (ossiuridi) che si trovano tanto spesso nell'intestino retto dei fanciulli.

Cervello. Il cervello del bue, del vitello, del porco, dell'agnello costituiscono un cibo di facile digestione e discretamente nutritivo, che si suol dare ai convalescenti. In questo caso però l'anmella di vitello è da preferirsi, perchè cibo meno grasso e quindi più digeribile.

Cesso. L'igiene di questo vergognoso recesso della nostra casa non deve sfuggire allo sguardo e all'attenzione della buona massaia. Il naso basta a dirci se l'igiene vi sia violata, perchè il cesso non deve mai avvertirci della sua presenza, quando sia ben custodito. Le latrine chiuse dall'acqua con diversi sistemi (inglese, mezzo inglese ecc.) son sempre a preferirsi a quelle aperte, ma non si trovano in tutte le case; e allora conviene badare che il pozzo nero sia svuotato il più spesso possibile. Quando emana cattivo odore vi si può gettare della bracie pestata ancor rovente in un mortaio di ferro o di bronzo e poi stemperata nell'acqua.

Petete gettarvi anche del ve-

triolo verde sciolto nell'acqua o una miscela di 10 parti di carbone in polvere, una di gesso e una di vetriolo verde (solfato di ferro). Il cesso deve esser munito di finestra che deve esser sempre aperta, e deve comunicare il meno possibile colle altre camere.

Ciarlatanismo. La storia del ciarlatanismo è vecchia come il mondo. Sempre e dappertutto dove ci furono vanità da lusingare, merli da accalappiare il ciarlatanismo era là.

Ci vuole una certa dose di buon senso per resistere al sorridente invito di: *non invecchiar mai*; di: *arricchire in breve tempo*; di: *strappare i denti senza dolore*; di: *far spuntare i capelli ai calvi* ecc. ecc.

E qualcuno che resisterà con corazza adamantina a tutte queste lusinghe cederà poi a quella di un numero infallibile per vincere al lotto. Il tallone di Achille lo abbiamo tutti.

Gli scorpioni per guarire le ferite, le lumache per i paterecci,

l' ampolla dell'olio per l'orzaïolo, i semi di zucca per il mal di gola, l'aglio per i bachi, la cipolla cotta sullo stomaco per la corizza, le pomate per i geloni, le acque di gioventù, i cosmetici che fanno diventare i canuti neri o biondi a scelta, il latte che scioglie le rughe, gli oppiati, le polveri dentifricie, gli apparecchi per dare un torso di Venere alla gobba, i seni posticci, tutto ciò corre ancora sulla piazza. Dulcamara trova sempre dei fedeli.

Il ciarlatanismo si è raffinato, si è messo a livello della società colta ed esigente che non potrebbe più accontentarsi di un avviso in quarta pagina. Le *réclams* del giorno d'oggis sono veri squarci dilettatura. Una incomincia così:

« Onore al genio sventurato!
« Un poeta morto giovanissimo
« lasciò scritto :

Allor che maggio infiora gli arboscelli
In cor mi nacque amore.

« Ma basta forse che l'amore
« nasca nel nostro cuore? Non è
« egli forse necessaria la corri-
« spondenza dell'oggetto amato?

« E potremo noi essere amati se
« non facciamo uso della *Pasta*
« *rinfrescante alla rugiada di rose*
« *di Persia* che toglie qualunque
« macchia del volto e della pelle? »

E finchè il ciarlatanismo è innocuo, pazienza. Ma vi sono acque per tingere i capelli in nero che li fanno diventare verdi; vi sono pomate per rendere alla carnagione *tutta la freschezza della gioventù* che trasformano una faccia di donna nella cartapeccia di un vecchio notaio; vi sono tinture che danno l'emicrania, belletti che sono lenti veleni.

Quando le donne vorranno persuadersi che la base più solida della bellezza è la salute? Nessuna *veloutine* dà alle guancie l'incarnato che vi dà un sangue ricco e generoso. Se siete pallide o mie signore raccomandatevi al ferro e non al cinabro; invece di dipingervi la faccia rinforzate lo stomaco e i polmoni.

Tutti gli artifizi del ciarlatanismo per far parere quello che non è, naufragano inevitabilmente contro la natura.

Il seguente epigramma tradotto

dal greco ci prova che fino da quei tempi remotissimi le donne avevano l'abitudine di falsificare la loro bellezza — ma ci prova pur anche che gli uomini avevano quella di non prestarvi sede.

« Tingiti pure la testa, non riuscirai mai a tingerti gli anni;
« deh! smetti di tingere quei capelli che hai già comperati neri
« al mercato! »

N.

Cicoria (*Cichorium intybus* e *Cichorium endivia*). La cicoria e l'indivia sono insalate note a tutti e che ci son date da molte varietà del Genere *Cichorium*. Sono tanto più digeribili quanto più sono tenere, e le virtù toniche attribuite loro dalla credulità popolare sono di molto esagerate. La radice della cicoria è più indigesta delle foglie e serve, specialmente nel Belgio e in Germania, a preparare il caffè di cicoria, che si sostituisce e si aggiunge al vero caffè con grande profitto dei venditori e con poco danno per la salute dei consumatori. Anzi in taluni casi le persone tropponervose, bevendo caffè

di cicoria, stanno meglio che prendendo l'infuso della *Coffea*; ma in ogni caso dobbiamo sapere cosa prendiamo e non lasciarci ingannare.

Cicuta. Con questo nome il volgo indica diverse piante più o meno velenose, e fra esse specialmente la grande cicuta (*Conium maculatum*) e la piccola cicuta (*Aethusa Cynapium*), che rassomiglia molto al prezzemolo, per cui può talvolta dar luogo ad avvelenamento involontario.

L'etusa però ha un odore fetido e vicoso, mentre il prezzemolo lo ha aromatico e piacevole.

La piccola cicuta ha i fiori bianchi, il prezzemolo li ha gialloverdastri. La prima ha le foglie più oscure e mancano di un piccolo punto bianco, che marca nel prezzemolo la sommità di ogni divisione delle fogliettine. Una volta prodotto l'avvelenamento, bisogna subito provocare il vomito e chiamare al più presto il medico, conservando gelosamente le materie vomitate. •

Cigno. La piuma di cigno serve a spolverare di cipria la nostra pelle o come copertura da letto per i grandi signori. È cattivo uso l'applicarla su le spalle nei tubercolosi e nei reumatizzanti, perchè assorbe il sudiciume e mantiene sulla pelle un calore eccessivo.

Cintura. L'uso della cintura risale molto addietro nella storia degli abbigliamenti femminili, perchè sappiamo che anche Venere portava un cinto.

Le statue le più antiche recano quasi sempre la gonna sorretta da una cintura, e quando la cintura non è esterna e visibile ci è lecito supporre trovarsi sotto alla tunica, essendo noto che le donne romane e greche tenevano per l'appunto una fascia immediatamente al di sotto del seno — alba precorritrice del busto.

Nelle varie alternative della moda la cintura scese sui fianchi e più in giù come ai tempi di Maria Stuarda; risalì col Direttorio e col primo impero, ridiscese, tornò a salire — è un alta-

lena continua; ma la virtù, come sempre, si trova nel mezzo.

La cintura portata troppo alta stringe il torace proprio nel posto giusto per disturbare le due funzioni importantissime del respiro e della digestione: troppo bassa invece preme sull'utero ed è cagione di seri guai.

Il buon senso dovrebbe suggerire alle donne di anteporre l'igiene alla moda, seguendola rispettosamente, a quella distanza necessaria per conservare ai propri organi la forma e la posizione assegnata loro dalla divina Provvidenza.

La miglior cintura è quella che non si porta; ma volendola portare assolutamente fa d'uopo collocarla in modo che non prema nè il cuore, nè il fegato, nè il ventre — e mai troppo stretta.

È una barbarie mettere la cintura alle bambine. N.

Cioccolatta. La cioccolatta è cibo e bevanda in una volta sola, conforto al ventricolo e sferza al cervello, ma sempre per chi la può digerire. Alcuni ventricoli non

la possono tollerare e fra essi doveva trovarsi sicuramente quello di Giacomini, il quale scriveva: « Bando adunque al cioccolatte nei malati, bando nei convalescenti e se fosse possibile, bando anche nei sani. »

La cioccolatta aumenta i polsi più del tè e del caffè, anche quando è senza droghe; eccita l'intelligenza e nutrisce riccamente. È un ottimo cibo di riserva nei viaggi, perchè spegne facilmente la fame senza dar molta sete. Conviene ai vecchi, ai giovani deboli e sparuti, alle persone prostrate da lunghe malattie o da abusi della vita. Per chi lavora assai col cervello e non può stancare il ventricolo di buon mattino con una succulenta colazione, la cioccolatta offre un eccellente cibo mattutino. Quando il ventricolo si ribella a questo cibo, non conviene insistere, ma rassegnarsi ai capricci di questo viscere capricciosissimo. Questa bevanda non conviene ai pletorici o ai troppo pingui o a chi soffre di scoli emorroidarii copiosi o di affezioni cutanee. L'aggiunta della

vaniglia, della cannella e di altri aromi rende la cioccolatta più digeribile, e in generale nulla è meno sano del così detto *cioccolatte alla santé*. Chi ha una grande intolleranza per le sostanze grasse può tentare alcuni preparati di cacao, nei quali si è levato tutto o quasi tutto il burro, che contiene. Nessuna cioccolatta è migliore di quella di Menière di Parigi e forse nessun altro alimento va soggetto a più frequenti e più svariate sofisticazioni.

La più innocente e la più comune è quella di aggiungervi grande quantità di fecola.

Cipria. È l'amido ridotto in polvere impalpabile e che è adoperato come cosmetico per asciugare il sudore, per far sembrare la pelle più bianca e per altri scopi minori. Prende diversi nomi e travestimenti diversi, ma è sempre amido, ora puro, ora unito al talco, alla polvere di riso, al sottonitrato di bismuto. La polvere rosa ad esempio è fatta con 4 chilogrammi d'amido di riso, 1 grammo di lacca carminata,

4 grammi di essenza di rose e 4 grammi di essenza di sandalo. La cipria, quando è priva di sostanze minerali, è fra i cosmetici più innocenti, ma io, se fossi donna, non ne userei che come medicina per casi specialissimi. L'acqua fredda è e sarà sempre il migliore dei cosmetici per mantenere la freschezza della cute.

A qualche signora parrà strano il nome di *cipria* o *polvere di Cipro*; ed io risponderò con qualche notizia storica. I Lusignani avevano incoraggiato nell'Isola di Cipro la coltivazione della canna da zucchero. Il raccolto ne era buonissimo, ma nel trasportare i pezzi a forma conica, si frantumavano e si facevano in polvere molto facilmente. Di qui il nome di polvere di zucchero o polvere di Cipro. Più tardi, quando i profumieri misero in uso la polvere fatta coll'orzo o col riso, la chiamarono polvere di Cipro per indicare appunto la bianchezza.

È così che da molti viene spiegata l'origine del nome di *polvere di Cipro*. È però vero che

in un libro del 1570 (*Le Isole più famose del mondo*, di Porciacchi da Castiglione) si trova indicato questo prodotto come una delle specialità dell'isola « tanto utile per mantenere la bellezza delle donne e per dare odore a bellissime saponette. » Non si accenna però al modo di fabbricazione, né agli elementi che la compongono. Frattanto oggi nel commercio di questo paese, non ne esiste traccia alcuna e gli abitanti importano dall'estero la loro polvere di Cipro.

Ciriegia (*Prunus cerasus*). È uno dei frutti più salubri, benchè poco nutriente e che può mangiarsi crudo o cotto, purchè molto maturo. Converrà badare che i bambini non ingoino i noccioli, e che i dispeptici non mangino le varietà troppo acide. Le marasche son poco diverse dalle ciriege, ma sono più acide.

Citriuolo (*Cucumis satiens*). È un frutto, che si mangia quasi sempre crudo in insalata e che è digeribile da pochi ventricoli. Cotto

è di più facile digestione e allora è poco diverso dagli zucchinì. I citriuoli quasi maturi od anche maturi del tutto sono un buon cosmetico per lavarsi le mani e dar loro molta morbidezza. Se ne prepara anche una pomata, che è usata specialmente in Inghilterra.

Città. È stato detto e ripetuto tante volte che l'agglomeramento di molte cose e di molti individui peggiora la condizione della città in confronto a quella della campagna. Ed è verissimo.

Ma non solamente nelle cause più materiali ed apparenti quali sono lo spazio ristretto e il clima viziato, si deve cercare la poca salubrità della vita cittadina. È tutto un complesso di movimento e di abitudini che sforzano la natura; l'uomo vi è travolto in un turbine di affari e di piaceri, di noie e di delizie che lo sfibrano.

La donna lo segue passo a passo. La donna che vive in città si sottrae difficilmente all'influenza febbre del mille interessi che si incrociano, che si accavallano tu-

multuando e da' cui attriti si sprigionano le scintille che danno vita ai grandi drammi d'ogni giorno.

Ella crede di vivere in casa; ma a sua insaputa la vita pubblica sale, come marea che si ingrossa, e invade le caste pareti domestiche lasciando sul suo passaggio la traccia di vizi immani, di passioni mostruose. Fin nel fondo delle alcove pudiche penetra il soffio del moderno sensualismo, si diffonde in mille atomi invisibili, si attacca col' energia di un profumo acuto, persuade colla seduzione brutale de' suoi trionfi di piazza.

La donna in città conduce, salvo poche eccezioni, una vita troppo ardente, troppo piena di occupazioni e di pensieri, ella dimentica fra le attrattive della novità l'articolo primo del codice della sua salute - calma, sensazioni dolci, lavoro tranquillo e sarenò.

Ella si alza alla mattina e non ha nemmeno tempo di fermarsi a contemplare il cielo, a respirare una boccata d'aria pura. La feb-

bre dell' attività l' incalza; la toeletta, l' appartamento, la scuola dei bimbi (con toeletta relativa anche per loro) le visite, le mode, il solito indispensabile giro nei negozi, gli appuntamenti per la sera, i lavori d' eleganza sovrapposti ai lavori indispensabili, il teatro, i giornali, la conversazione, è una ruota che la prende nei suoi denti di ferro e le infligge il supplizio dell' ebreo biblico: *Cammina!*

In mezzo a tante preoccupazioni i due pasti della giornata si collocano di straforo; ella mangia e pensa. La costole che dovrebbe cambiarsi in sangue e in carne va ad alimentare il fosforo del suo cervello.

Certamente, anche in campagna le donne lavorano; ma nessuno, credo, vorrà concludere dalle mie parole che la donna non deve lavorare. In campagna non si ha mai fretta; nulla stringe, nulla preme. L' occasione che capita oggi di sfoggiare un cappellino nuovo non si presenterà più fino all' anno venturo. Grandi e piccini si vestono alla buona — non

c' è il compenso per una toeletta. Gli echi del mondo arrivano affievoliti dalla distanza, come un vaso d' aromi che perde, strada facendo, un po' del suo profumo. Non vi sono teatri, nè riunioni, nè botteghe alla moda; la giornata è lunga in campagna e lascia il tempo di fare tante cose riposate e tranquille; si mangia di più e si mangia meglio; si dorme di più e si dorme meglio.

La città fa vivere troppo in fretta. L' unico rimedio per chi è costretto ad abitare una città è di portarci quanto maggiormente è possibile le abitudini igieniche della campagna. Aria, sole e moto — ma moto ginnastico e salubre, sotto gli alberi, all' aperto, come diremo nella rubrica passeggiata. Dimenticare qualche volta, le attrattive dello spirito per ricordare un po' più spesso le esigenze della materia.

N.

Chinino. Un medico, chiamato al capezzale di un vecchietto che soffriva per una malattia cancrenosa, si sentì apostrofare bru-

scamente così: « Anzitutto non mi ordini chinino; qualunque cosa fuorchè chinino! »

E siccome il medico voleva appunto ordinargli del chinino, nient'altro che del chinino, salutò l'ostinato vecchietto e prese l'uscio.

Una signora che viveva sola colla sua cameriera, le diceva quotidianamente: « Ricordati che se io mi ammalassi e perdessi i sensi, ti lascio l'incarico sacro-santo di vegliare a che non mi sia mai dato chinino; ti privo della tua parte nella mia eredità se permetti che nella mia bocca entri chinino. »

Questi due fatti, ai quali se ne potrebbero aggiungere duecento, provano il terrore che destà in alcuni questo potentissimo medicinale; terrore che si appoggia unicamente su qualche cura sbagliata.

Le persone però che non si lasciano vincere dai pregiudizi riconoscono volentieri le grandissime virtù del chinino e ad esso si affidano con successo certo in tutti i casi di malattie

aventi per base la debolezza, la prostrazione delle forze e che presentano i caratteri reumatici o intermittenti.

Hanno soltanto ragione di temere il chinino coloro che soffrono di fegato, di ingorghi sanguigni e che hanno tendenza all'apoplessia.

Ma benedicano il chinino gli uomini e le donne pallide, sofferenti di nervi, sempre infreddati, sempre freddolosi e isterici, sempre stanchi.

Una piccola dose di chinino si può prendere impunemente, senza la ricetta del medico, quando si devono intraprendere delle fatiche eccessive, delle lunghe marcie — o nei giorni piovosi e umidi, nei paesi paludosi od anche durante i caldi eccessivi che abbattono tutto l'organismo. Il chinino è il Cireneo dei deboli — li aiuta a sopportare la loro croce.

La china è la corteccia di diverse specie di *Cinchona* che crescono nel Perù e in molte altre parti dell'America meridionale.

La raccolta della china si fa da settembre a novembre. Con

un coltello molto aguzzo si taglia tutto lo spessore della corteccia in senso longitudinale e poi colla lama del medesimo coltello viene staccata e messa al sole.

La china è conosciuta dal 1645 in poi. Pare fosse recata in Europa sotto il nome romanzesco di: *polvere della contessa di Cinchon*, la quale contessa era moglie di un vicerè peruviano che ne esperimentò per la prima i buoni effetti.

I gesuiti ebbero per molto tempo il monopolio della china e la vendettero sotto segreto fino a che Luigi XIV comperò questo specifico dall' inglese Talbot.

Dopo la scoperta del solfato di chinino che è una combinazione dell' acido solforico colla chinina, la corteccia si adopera meno. Il solfato che costa adesso dalle quindici alle diciotto lire all' oncia si vendeva una volta fino a quarantotto lire e per il suo grave prezzo lo si adulterò facilmente e spesso con magnesia, solfato di calce, zucchero, mannite, stearina.

N.

Chirsch o Kirschenwasser. È un liquore alcoolico che si ottiene dalla distillazione di un liquore fatto colla fermentazione delle ciliege nere e silvestri. Contiene dal 52 al 55 per cento di alcool e il suo profumo si deve ad una piccolissima quantità di acido prussico (cianidrico). Il migliore è quello della Selva Nera. Se ne fabbrica anche colle prugne. In molti paesi si combatte il raffreddore con una tazza di latte caldissimo cui si è aggiunta una certa quantità di chirsch. Si adulterà in commercio questo liquore aggiungendo all' alcool comune l' acqua distillata di lauro ceraso.

Clima. È quell' insieme di calore, di umidità, di vento, di rarefazione d' aria, che costituiscono l' ambiente che circonda un paese. Il clima esercita tanta influenza sulla nostra salute, che qualora fosse possibile ad ogni uomo scegliere quello che meglio convenisse al proprio temperamento, molte malattie sarebbero scongiurate o guarite e la vita di

ognuno si allungherebbe di molto. La classificazione dei diversi climi è sempre molto arbitraria e quindi scolastica; dacchè essendo quasi sempre fondata sul solo criterio della temperatura media dell'anno riunisce ambienti molto diversi per la loro azione igienica. Una delle meno cattive classificazioni è questa:

1º *Climi torridi*, che si estendono dall' equatore termale alla linea isotermica di + 25º.

2º *Climi caldi*, dalla linea di + 25º a quella di + 15º.

3º *Climi temperati*, compresi fra la linea di + 15º e quella di + 5º.

4º *Climi freddi*, fra la linea di + 5º e di - 5º.

5º *Climi polari*, fra la linea di - 5º e di - 15º.

In generale a noi uomini di razza bianca convengono meglio i climi temperati, quelli appunto nei quali siamo nati e nei quali vissero per secoli e secoli i nostri padri.

Il mutar clima ad un tratto non è sempre cosa innocente, specie poi quando i due ambienti che

si scambiano sono molto diversi l' uno dall' altro. È legge generale, che l' acclimazione è tanto più facile, quanto più il nuovo clima rassomiglia all' antico, ma questa regola ha molte eccezioni. L' acclimazione si fa però tanto meglio quanto più è lenta. L' età infantile è la migliore per cambiare clima, la vecchiaia è la pessima. Quando si vuol mutar clima per guarire una malattia, per fortificare una costituzione o per prevenire un' affezione ereditaria converrà sempre consultare un medico, e dei più sapienti, perchè si tratta di questione gravissima e che può esercitare una terribile influenza su tutta la vita.

Clistere. Meccanismo umiliante, ma spesso utilissimo, che le mammìne troppo zelanti credono troppo spesso indispensabile alla salute del loro bambino e che lo rende invece stitico sempre più. Un mutamento di regime basterebbe il più delle volte a guarire la costipazione nella sua origine e assai meglio che col l' uso del clistere. Anche gli adulti

abusano spesso della domestica pompa aspirante e premente e si condannano ad un' umiliazione inutile o dannosa.

Invece gli emorroidarii dovrebbero aver carissimo il clistere, caricandolo però sempre soltanto di acqua fredda.

Per i bambini conviene assai meglio la palla di caucciù colla cannuccia d'avorio; per gli adulti il *clisopompa a getto continuo* o il *clisopompa Equisier*.

Il clistere d'acqua pura non deve mai contenere più d'un bicchiere e mezzo di liquido.

Il clistere emolliente può essere di decotto di malva, di decotto di lino, di latte, di decotto d'amido o di crusca, di emulsione di tuorlo d'uovo.

Il clistere purgante può esser fatto col miele (50 a 60 grammi) o col sapone (8 grammi per 300 o 400 grammi d'acqua calda) o coll'olio (3 o 4 cucchiate) o col sale di cucina (15 a 30 grammi).

Non date mai clisteri calmanti col laudano o col decotto di capsule di pepe nero senza l'ordinazione del medico. Troppi av-

velenamenti si sono avuti per questa via, specialmente nei bambini. (V. COSTIPAZIONE).

Coca (*Erythroseylon coca*). Pianta del Perù e della Bolivia, coltivata su grande scala nell'America meridionale e che io ho introdotto per la prima volta in Europa, or sono già molti anni. Ora è di un uso popolare in quasi tutta l'Europa, almeno come medicamento, e se non è più diffusa e se regnano sopra di essa giudizii contraddittorii, si deve specialmente alla molta coca cattiva, che si trova in commercio. La coca buona deve avere la foglia intiera con tre nervature sottili, deve essere d'un bel color verde chiaro e d'un odore aromatico, che rammenta il fieno e la cioccolatta. Masticata cede facilmente alla pressione ed ha un sapore amarognolo, che non è disgustoso. Infusa nell'acqua bollente le comunica un bel color verde, che è tanto più oscuro, quanto peggiore è la sua qualità. La coca si altera subito in contatto dell'aria umida e vuol essere con-

servata in scatole di latta o in vasi di cristallo, meglio ancora se vi si chiude della calce viva raccolta in una tela. L'azione della coca sul nostro organismo è svariata e potente. Il suo infuso eccita il cuore quattro volte più dell'acqua calda e del tè e due volte più del caffè. L'infuso caldo di coca fatto con un pizzico di foglie (2 o 3 grammi) per un bicchier d'acqua è la bevanda più salubre da prendersi dopo il pranzo, perchè più d'ogni altra facilita la digestione. Il tè di coca è un vero tesoro per chi è di stomaco debole o per chi ha mangiato troppo: riesce pure utilissimo a calmare molti dolori di stomaco e per combattere il vomito della gravidanza.

Dato per clistere è un buon rimedio contro le coliche flatulente e molti dolori di ventre. La coca masticata alla dose di sei a dieci o venti grammi è da raccomandarsi ai cacciatori, ai soldati in marcia, agli alpinisti; perchè ci rende più facili le gravi fatiche muscolari e rende meno impetuosa la fame.

Coccola del Levante (*Cocculus levanticus*). È un frutto venoso, che deve esser conosciuto dall'igiene domestica, perchè è adoperato in molti luoghi per distruggere alcuni parassiti che invadono il nostro corpo. Sul Lago Maggiore e altrove la coccola del Levante è anche adoperata per avvelenare i pesci. È pesca proibita, ma i pesci uccisi per questa via non sono nocivi, purchè siano sventrati appena raccolti e ne siano estratte le intestina. Fu anche adoperata per dare alla birra il sapore amarognolo, che la distingue.

La nostra influenza educatrice deve, nel breve giro delle nostre relazioni, far sì che la coccola del Levante non serva ad alcun uso nè insetticida, nè pescatorio.

Coke. È il carbone del carbon fossile, cioè il carbon fossile privato colla calcinazione in vasi chiusi da molte sostanze bituminose. Ha il vantaggio di produrre forte calore senza spandere cattivo odore; ma per accendersi ha bisogno d'un forte calore ini-

ziale e d' una grande quantità d' aria, per cui non può bruciar bene in tutti i fornelli nè in tutti i camini.

Cold-cream. Nome inglese, divenuto d' uso europeo, e che serve ad indicare una pomata che serve per render più bella la cute. È uno dei cosmetici più innocenti, quando però non contenga sali mercuriali od altri preparati metallici e non sia fatto che di olio di mandorle e di spermaceti (3 del primo e 2 del secondo). Vi si può aggiungere tutt' al più una piccola quantità di borace (3 grammi per 50 di pomata). Il cold-cream è utilissimo per unger la faccia prima di esporla al vento, specialmente nei climi molto secchi e ritarda poi sempre la comparsa delle rughe.

Collirio. È qualunque sostanza solida o liquida, che si applica all' occhio con uno scopo curativo. Dovrebbe sempre essere ordinato da un medico, perchè nessun organo quanto l' occhio può andar perduto in pochi giorni

per una cura mal fatta. Tutt' al più permetterei l' uso del sugo di limone allungato con acqua per curare alcune irritazioni leggiere della congiuntiva. Quando il medico ha prescritto un collirio, pregetelo di insegnarvi bene il modo di introdurlo nell' occhio.

❖ **Collo.** È una delle parti del nostro corpo, che più contribuisce alla bellezza, e una bella testa perde molto delle sue attrattive, qualora poggi sopra un collo o troppo lungo o troppo grosso o malamente disegnato. Le nostre fanciulle lo guastano spesso colla cattiva abitudine di tenerlo piegato sempre da una parte o col tenere il capo sempre inclinato sul petto. È eccellente abitudine invece quella di tenere il collo scoperto e le nostre donne che lo tengono meno riparato che gli uomini dalle intemperie, non vanno per questo più soggette ai raffreddori o all' angina.

Colorito. Il colorito della pelle osservato specialmente nella faccia, così come è una delle

maggiori bellezze dell' infanzia e della giovinezza sana e robusta, può nella sua variazione manifestare la malattia e talvolta farne indovinare anche la natura. La *buona* e la *cattiva cera* sono espressioni volgari, ma molto significanti della buona e della cattiva salute, così come si legge sul volto umano. Un buon colorito significa un sangue ricco di globuli, circolante per i capillari con piccola velocità; significa una buona nutrizione generale, nè stenta per sbilancio del dare sull'avere, nè pingue per troppo avanzo. Nè ciò basta ancora: nel concetto empirico che ha il volgo della buona cera non entrano solo il sangue e la nutrizione generale, ma una vivace compostezza dei muscoli, che esprime un' innervazione armonica e potente. *Cattiva cera* vuol dire invece che l' una o l' altra di queste condizioni fondamentali d' una buona salute viene a mancare. O è la nutrizione difettosa o eccessiva, o è il sangue povero di globuli o malamente ossigenato o l' innervazione è debole e disor-

dinata. Impariamo per tempo a leggere sul volto dei nostri cari e specialmente dei nostri bambini il buono e il cattivo colorito, perchè potremo più facilmente prevenire molti mali o guarirli attaccandoli nel loro primo esordire.

Cometa. È una parola, che non dovrebbe figurare di certo in un dizionario d' igiene, qualora non vi fosse ancora il pregiudizio, che le comete possono suscitare un' influenza sulla nostra salute. Per le persone colte e di buon senso basta del resto annunciare questo pregiudizio per giudicarlo.

Compressione. Fate un esame di coscienza e un esame *de visu* su tutta la superficie del vostro corpo per vedere se vi sia qualche punto che subisca una compressione per opera di qualche legaccio o di qualche vestito troppo amorosamente applicato alla vostra pelle, e togliete subito quella compressione, doveste anche soffrire per qualche giorno

una spiacevole sensazione. Compressione di bertelle, di fascette, di legacci, di gonne, tutto impaccia la circolazione e la libera nutrizione delle nostre membra; e notate che il sentirsi compressa una parte del nostro corpo può divenire un vero vizio, un'abitudine morbosa, che nella propria soddisfazione trova nuovi pericoli e nuovi malanni.

Conceria. Un pregiudizio volgare ammette salubri le emanazioni di una conceria: sarebbe più esatto il dire che la vicinanza d'una di queste fabbriche è meno nociva di quanto potrebbe giudicarsi dall'odore fetido che ne emana. Meglio di tutto è starne lontani e raccomandare ai conciatori di usare nelle loro officine tutte quelle cautele che sono consigliate dall'igiene pubblica e privata (V. *Almanacco Igienico, Igiene del lavoro*. Milano, 1881, pag. 57).

Congestione. È l'accumularsi del sangue in eccesso in una parte qualunque del nostro corpo.

Noi ce ne accorgiamo nella parte esterna dal rossore, dal calore e negli organi interni da un senso di peso, di tensione. Siccome moltissime malattie anche gravi possono incominciare con un fenomeno congestivo, sarà sempre bene stare all'erta e spiare il male nel suo primo apparire. In un mio lavoro sperimentale *Sulla congestione* (Milano, 1864) io ho formulato queste leggi generali che governano questo processo patologico. Eccettuando le congestioni meccaniche, tutte le altre, sieno pur psicologiche o patologiche, esprimono sempre un'attività chimica di nutrizione o di attrazione fra il sangue e i tessuti. La congestione non è quasi mai un fatto esistente di per sé ed unico, ma è l'espressione di un perturbamento più profondo delle nutrizioni di un organo o di un tessuto. Gli organi deboli dalla nascita o indeboliti da malattie progressive sono centri di facile congestione.

Coniglio (*Lepus cuniculus*). In Italia abbiamo il torto di di-

sprezzare troppo la carne del coniglio, che potrebbe fornire alle famiglie meno agiate un alimento ottimo e poco costoso. Da qualche tempo si sono scritti libri popolari sull'allevamento di questi animali e si è fatta un po'di propaganda coniglifera, ma rimane molto a farsi. La Francia, che è così ghiotta, consuma annualmente 57 milioni di conigli, che rappresentano un valore di 115 a 120 milioni di lire. Il coniglio domestico si incomincia ad ingrassare quando ha cinque mesi, dandogli avena, trifoglio secco o fieno comune, pane di segale e latte. Nello stesso tempo si deve mantenere chiuso, onde non faccia troppo moto. Sotto l'influenza di questo regime la sua carne diventa molle, succulenta e molto grassa.

Conserva. I bisogni creati dalle navigazioni e dai lunghi viaggi hanno insegnato all'uomo l'arte di conservare gli alimenti per un tempo più o meno lungo, e questo è davvero un prezioso acquisto della industria alimen-

tare. Conviene però confessare, che anche le conserve più perfette sono sempre inferiori ai cibi freschi, per squisitezza d'aroma e per digeribilità. La materia organica non resiste impunemente alle leggi che la vogliono trasformata di giorno in giorno e d' ora in ora ed essa si modifica per via dei processi di conservazione in modo da essere meno solubile nei nostri succhi gastrici. Qualche volta poi le conserve non nuocciono per sè, ma per la natura dei vasi nei quali sono rinchiusa e converrà ricordare che i corpi grassi e i liquidi salati ed acidi possono intaccare il piombo e il rame. L'olio delle scatole da sardine, quando queste siano stagnate con stagno carico di piombo, può disciogliere questo metallo velenoso e produrre coliche saturnine.

Consulta. Il consulto è una grossa miseria dei malati ricchi e spesso chi non può pagarsi il lusso di un consulto guarisce più presto e meglio di chi per paura o per ostentazione di fasto vuol

fare ogni giorno un consulto, e vedere al proprio letto un numero grande di medici. Se avete un medico di vostra fiducia, onesto e colto, fidatevi a lui sull'opportunità del consulto. Suggerito da voi imprudentemente può offendere il vostro migliore amico e sareste come il famoso cane della favola, che lasciava cader di bocca il boccone di carne per afferrare l'ombra riflessa nell'acqua in cui nuotava. I consulti poi sono tanto più pericolosi, quanto maggiore è il numero dei medici, che si chiamano in una volta sola. Fate per carità che sulla vostra tomba non si debbano scrivere quelle savie parole che un Cesare romano faceva incidere sulla propria: *Il gran numero dei medici ha ucciso l'imperatore.*

Convalescenza. Quando una malattia è vinta e gli organi e le funzioni rientrano poco a poco nell'andamento naturale della vita, noi ci troviamo in quello stato particolare, che chiamasi convalescenza. È allora che

la fisionomia riprende la sua solita vivacità, che l'appetito ritorna a farsi sentire e che i gusti abituali ricompaiono sull'orizzonte prima offuscato dalla malattia. Insieme a questi buoni segni si trovano però quasi sempre alcuni sintomi morbosi, la debolezza, il dimagramento e una singolare sensibilità. La convalescenza esige molte e delicate cure e più d'una volta il malato guarito dal male è morto per non aver saputo o per non aver potuto fare bene la propria convalescenza. È in questo caso che l'assetto dell'infermiere può assai più che la prescrizione del medico o deve almeno associarsi intieramente a questa per ottenere la guarigione desiderata. Soprattutto dobbiamo dirigere la nostra attenzione all'organo che fu sede del male e che rimane sempre sofferente e vulnerabile: oltre a ciò dobbiamo mantenere il convalescente nel massimo riposo muscolare, affettivo e intellettuale per modo che le poche forze sieno tutte impiegate a riparar ciò che fu guasto e a rifare

ciò che fu distrutto. Reveillé-Parise ha stretto in pochi e savii precetti il governo dell'alimentazione nei convalescenti:

1º Non dare al ventricolo che quel tanto di alimento, che può digerire;

2º Mangiar poco e sovente;

3º Masticare lungamente i cibi;

4º Scegliere gli alimenti secondo il gusto particolare dei malati;

5º Mantenersi caldi durante il tempo della digestione ed evitare soprattutto il freddo ai piedi;

6º Combattere la gastralgia e la diarrea.

Per sapere se il convalescente approfitta del cibo che mangia e se progredisce verso la salute, converrà badare se cresce di peso, se le sue forze vanno gradatamente crescendo e se le sue feci sono figure e normali. Ippocrate già da molti secoli dettò questi precetti sapientissimi a proposito della convalescenza: *Se un convalescente rimane languido e mangia, è un segno che mangia troppo; se rimane lan-*

guido e non mangia, è perchè ha bisogno di evacuazione. — Se un convalescente mangia molto e non si rinforza, è un cattivo segno. — Convien ristorare lentamente i corpi lentamente dimagrati e rapidamente i corpi dimagrati in poco tempo. — Quando si aumenta il riposo conviene diminuire il cibo. — Il luogo migliore per fare la convalescenza è la campagna.

Convulsione. È una contrazione involontaria e istantanea dei muscoli, abbastanza energica per produrre un moto irregolare del tronco e delle membra, con scosse più o meno violente e brusche, fenomeni che si riproducono a più riprese dopo intervalli più o meno lunghi di rilassamento e di calma. Vi possono essere convulsioni così leggiere o innocenti da non costituire quasi una malattia; quale sarebbe ad esempio un *tic* abituale di uno o di più muscoli della faccia; e vi sono convulsioni gravissime, perchè si legano a condizioni particolari di grande turbamento dei centri nervosi o di somma alte-

razione del sangue. Chi non è medico non può quasi mai esser giudice di questa differenza e deve subito invocare il consiglio del medico, senza però sgomentarsi troppo, perchè il più delle volte le convulsioni non sono pericolose, specialmente nelle donne molto nervose.

Le convulsioni possono essere simulate, ma ricordatevi che è assai difficile poter ingannare un medico osservatore.

Coperta. Letteralmente sarebbe coperta ogni cosa che copre, ma la parola è adoperata comunemente ad indicare le coperte da letto. Queste devono essere leggiere al possibile e porose, e sono sempre da preferirsi molte coperte leggiere ad una sola molto pesante, perchè i diversi strati d'aria che stanno fra l'una e l'altra mantengono il letto molto più caldo. La coperte di lana, di straccio di seta e di cotone sono sempre migliori dei coltroni, che spesso sono vere corazze impermeabili alla nostra traspirazione e che per la grande difficoltà ad

essere lavate, possono imbeversi di prodotti infettivi. Nei nostri paesi la coperta germanica di piuma è da condannarsi.

Corbezzolo (*Arbutus unedo*). Bellissimo albero sempre verde delle regioni calde dell'Italia e dell'Europa e che dà un frutto, che non riesce gradevole, se non quando è raccolto in paesi molto caldi ed è mangiato molto maturo. È salubre ed alquanto astringente.

Coriandro (*Coriandrum sativum*). È un'ombrellifera indigena dei nostri paesi e che ci porge un seme aromatico, che entra in molti liquori e che adoperato per la fabbricazione dei confetti, ha dato il nome ai coriandoli. Le foglie si adoperano in alcuni paesi come condimento, e danno alla zuppa un gusto forte, che piace a pochi. I confetti di coriandro in tutti i tempi furono creduti utili ad eccitare l'appetito e scacciare i venti dall'intestino.

Cortina. L'igiene rifiuta assolutamente le cortine al vostro letto; sia perchè sono sempre inciampi alla libera ventilazione, sia perchè sono occasione a facili incendii. Per gli ammalati poi la cortina è ancora più pericolosa, perchè essi hanno bisogno più ancora che i sani di un'aria pura e perchè le cortine si imbevono facilmente delle emanazioni putride e infettive.

Cosmetico. Chiamasi con questo nome ogni sostanza che serve ad abbellire o a coltivare in un modo qualunque la pelle, i capelli e i peli. I cosmetici possono dividersi in odoranti, in coloranti, in untuosi, in saponosi, in depilatorii, in polverosi e in agglutinanti. Il lettore troverà la trattazione dei singoli cosmetici alle parole: *pomata, tintura, cipria*. In Italia suol darsi più specialmente il nome di cosmetici ad alcuni bastoni fatti di cera ed altre sostanze grasse, diversamente tinte o profumate e che servono ora a fissare i capelli, ora ad appuntare i baffi ed ora

a nascondere la canizie. Sono empiastri ipocriti o sudicerie, che devono adoperarsi il meno possibile.

Costipazione. Quando l'ultimo atto della funzione digestione si compie troppo di raro e in modo da arrecare incomodi alla nostra salute, si ha la costipazione o la stitichezza. La perfezione ideale sarebbe quella di andar di corpo ogni giorno e sempre alla stessa ora, ma si può per una particolare disposizione individuale non andar di corpo che ogni due o tre giorni, pure essendo sanissimi. Quando però questa costipazione appare nell'adolescenza o nella gioventù, sarà bene combatterla, perchè coll'età tende sempre ad aggravarsi, diventando più molesta. La vita sedentaria, il regime troppo carneo e l'applicazione intensa e prolungata del pensiero sono le cause più comuni della stitichezza. Il rimedio più efficace è la ginnastica del retto, che si esercita recandosi ogni giorno alla stessa ora nel tempio della *Dea Cloacine*, se ne abbia o no la vo-

glia. Si riesce così poco a poco a crearsi l'abitudine di andar di corpo ogni giorno. Si possono anche usare i clisteri d'acqua fredda, ma non si devono mai adoperare i clisteri tiepidi o caldi e molto meno poi ricorrere ai purganti, fossero pure i più blandi e innocenti. Anche l'aggiungere al proprio regime una razione più giusta di verdura, di legumi e di frutta può aiutare la funzione digestiva d'ultima categoria. Quando la costipazione resiste a questi mezzi igienici, dobbiamo ricorrere al medico.

Cotone. L'uso universale del cotone, che per ragioni economiche è andato sempre più invadendo i dominii delle lane, ha recato secondo me danni non lievi alla salute umana, rendendoci più disposti alle affezioni polmonari e alle reumatiche. Il cotone mantiene il corpo più caldo che il lino, assorbe meno di questo l'umidità e quindi non distrugge la propria facoltà irradiatrice col sostituire un buon conduttore che è l'acqua ad un

cattivo, che è l'aria asciutta. (V. CAMICIA).

Coumiss. È una birra preparata col latte di cavalla dai Chirghisi, e da altri popoli della Russia meridionale, e che oggi è usata specialmente in Russia contro la tisi. È un liquore leggermente alcoolico, acidulo e non spiacente e che diviene anche spumante, quando sia imbottigliato. Oggi non è necessario recarsi nelle steppe per fare la cura del coumiss, perchè le nostre migliori farmacie ce lo forniscono abbastanza buono.

Couscous. È un piatto esotico usato specialmente dagli Arabi e dai Negri, ma che dovrebbe introdursi anche nelle nostre cucine, specialmente come regime ingrassante. In Algeria si prepara con farine granulate, latte, burro e brodo. Nel Senegal invece si prepara col miglio o col panico. I Cartaginesi lo usavano, aggiungendovi cacio e miele e i Greci per derisione li chiamavano *pullosagi* o mangiatori di polenta, e

Catone nel suo libro famoso *De re rustice* ci dà la ricetta del *couscous* cartaginese.

Cousso (*Brayera anthelminatica*). È una pianta della famiglia delle Rosacee, che è divenuta popolare da molti anni per la cura della tenia. Se ne usano i fiori ridotti in polvere alla dose di 15 a 20 grammi infusi in un bicchiere d'acqua bollente per lo spazio di due ore. L'ammalato tenuto a dieta fin dal giorno prima deve inghiottire la polvere e il liquido in cui essa fu infusa e non bever più finchè le prime scariche alvine gli dimostrano che il rimedio sta facendo il suo effetto. È sempre meglio però farsi amministrare il cousso da un medico, il quale potrà anche constatare se veramente sia stata espulsa la testa della tenia.

Cucina. Come parte importante della casa, anche la cucina deve essere ben esposta e ben ventilata e messa in modo, che non appesti le altre camere con emanazioni, che non sono sem-

pre piacevoli. Per economia di spazio spesso si condanna la cucina alle tenebre dei sotterranei o a un bugigattolo senz'aria nè luce, e si dimentica troppo che è in quel luogo, che si fabbrica gran parte della salute della famiglia e che la cuoca o il cuoco deve starvi lungamente ed anche la padrona di casa dovrebbe spesso farvi qualche visita.

Culla. Piccola culla di vimini, col materasso di penne e la coltre di percallo - culla di ferro arabescato col ricamino intorno alle lenzuola, il velo bianco, la coperta a punto di Tunisi - sonnosa culla di legno bianco a filletti d'oro, imbottita di raso celeste, sepolta sotto le trine, con una corona principesca in alto - culle benedette, culle sante, su ognuna di voi veglia una madre!

La culla d'oro che Napoleone I fece fare per il duca di Reichstadt non fu circondata da maggior amore della culla dell'ultimo fra i contadini; e l'amore è l'igiene della culla.

Ci vuole un'ignoranza vera-

mente grossa per trascurare le norme così semplici e naturali che esige un bambino appena nato. Anche le povere donne di campagna sanno che la culla deve essere ben coperta e riparata dal freddo, posta rimpetto alla luce, tenuta sempre pulita ed asciutta; soltanto le contadine del basso milanese hanno la cattiva abitudine di tenere la culla a dondolo che oltre al produrre una quantità d'inconvenienti per il bambino, obbliga la nutrice all'inutile fatica di muoverla eternamente, perchè il bambino avvezzato al dondolo non vuol più starne senza; si sono visti bambini di tre anni e più piangere, gridare e non addormentarsi finchè la madre non li cullava a quel modo.

Oramai però la moda che dagli alti strati sociali va filtrando fino agli ultimi ha gridato l'ostracismo contro la culla a dondolo; le contadine stesse, se non ne comprendono il danno, si persuadono almeno della sua inutilità - la culla a dondolo va scomparendo.

Una culla semplice, larghetta, non troppo molle, colle sponde alte perchè il bambino non abbia a cadere, con due materassi per il cambio, col velo in caso di molte mosche o zanzare, ma senza velo affatto se non occorre, ecco il consiglio di una persona pratica.

Le tele cerate che si usano mettere per far fronte alle inondazioni sono poco igieniche, crepano subito, si induriscono e si bucano con grande facilità; è assai preferibile il lenzuolotto di gomma, posto, s'intende sempre, sotto quello di tela bianca.

N.

Cuoco. La scelta d'un buon cuoco o d'una buona cuoca spetta quasi sempre alla padrona di casa ed essa deve mettervi molta attenzione e moltissima prudenza. Un buon cuoco concorre alla conservazione della nostra salute e se è anche economico concorre anche alla conservazione dei nostri quattrini. Egli è più utile del medico, il quale non può riparare che al

male già fatto, mentre il cuoco ogni giorno può farci bene e male. Deve essere onesto, pulito, amante dell'ordine, temperante e soprattutto occuparsi più della salubrità dei suoi prodotti che del loro sapore squisito. Se avete trovato una perla di questo genere, serbatevela cara e occupatevi molto dell'igiene del cuoco. Se soffre di reumatismi, consigliategli la flanella e se patisce di stomaco, fategli tenere all'epigastrio un coltroncino di ovatta, che lo ripari dai raggi troppo ardenti del fornello. (Vedi *Almanacco igienico - Igiene del lavoro*. Milano, 1881, pag. 51).

Cuore (viscere). Il cuore è una pompa aspirante e premente incaricata di distribuire il sangue a tutte le parti del corpo. È un muscolo cavo che incomincia a contrarsi appena vi è sangue da muovere e col cessare dei suoi movimenti segna anche la cessazione della vita. Il cuore batte assai più celere nei primi anni della vita, per cui un bambino può avere da 120 a 130 pulsazioni al minuto, un fanciullo 80 a 90, un giovane e un adulto da 60 a 70. Il solo cambiare di posizione varia la frequenza dei moti del cuore, il quale batte più frequente quando siamo in piedi, meno frequente se seduti, più lento ancora se sdraiati. In generale la gioia fa crescere il numero delle pulsazioni, e il dolore, soprattutto se molto gagliardo, lo diminuisce. Il cuore diminuisce pure i suoi battiti, quando si dorme, quando si ha fame e si è digiuni da molto tempo, quando si passa un vita troppo sedentaria, quando si prende un bagno freddo e la pelle è ancora fredda e pallida. Sono invece fruste del cuore il mangiar molto, il prendere bevande calde, il bere liquori spiritosi, i bagni caldi, il vivere sugli alti monti, l'abusare del cervello con studii troppo intensi, le veglie troppo prolungate, i movimenti muscolari di ogni genere.

Le palpazioni di cuore possono esser segno di un vizio organico, ma assai più spesso sono vere convulsioni provocate da

turbamenti nervosi e non hanno alcuna gravità. Gli ipocondriaci di ogni età che hanno qualche palpitatione di cuore non mettano sempre la mano al petto, perchè è quello il migliore modo per farle comparire più insistenti e più forti. Se per eredità o per tendenza al reumatismo avete disposizione ad ammalare di cuore tenetevi lontani da ogni forte emozione, fuggite l'umidità e i rapidi cambiamenti di temperatura, non suonate strumenti da fiato, nè fate abuso della voce in alcuna maniera, resistete con tutta la forza della ragione alle passioni che agitano e tormentano la vita.

Curaçao. È un rosolio aromatizzato dall'essenza della buccia d'arancio, dalla cannella e dal *curaçao* d'Olanda. Chiamasi con questo nome la buccia secca del frutto d'un arancio silvestre che cresce nell'Isola di Curaçao, una delle Antille. In commercio però il vero *curaçao* è spesso sostituito dalla buccia dell'arancio amaro. È un liquore salubre e molto tonico.

Cuscino. Del cuscino applicato alle sedie parleremo sotto la rubrica: *sedie*.

Qui facciamo un semplice cenno di quel cuscino che è detto guanciale e che serve propriamente per appoggiarvi la testa quando si dorme.

Se sia meglio uno piuttosto che due cuscini è questione personale che ognuno deve decidere da sè; dipende dalle abitudini, dalla positura solita e preferita, dalla conformazione del torace e degli organi respiratori. Molte persone non possono dormire colla testa bassa perchè hanno difficoltà di respiro o perchè digeriscono stentatamente o per soverchia abbondanza di catarro che le soffoca; altre invece, e specialmente se magre, deboli di ventre, le donne che soffrono disturbi uterini, preferiscono una giacitura perfettamente orizzontale con un solo cuscino basso che permetta loro di riposare tutte le membra in assoluto abbandono.

Per chi soffre di congestioni cerebrali, per chi ha sempre la

testa calda è da consigliarsi il guanciale imbottito di crino.

Nella gravidanza, quando la giacitura in letto diventa molte volte un problema e che la donna è stanca di starsene supina, può voltarsi da un lato appoggiando un piccolo cuscino sotto il ventre — questo cuscino sorregge l'eccessivo volume che non potrebbe senza incomodo e senza pericolo restare abbandonato nel vuoto.

I cuscini di piuma sono da evitarsi perchè riscaldano troppo.

N.

Crema. Quando è pura e fresca, la crema del latte forge uno dei più digeribili fra gli alimenti grassi e conviene alle persone magre, nervose e che hanno disposizione alle lente malattie di petto. Converrà sempre però consultare la tolleranza del ventricolo, che ora adora la crema ed ora la respinge.

La crema lombarda è eccellente, ma è superata da quella di Norvegia, che è ancora più delicata e squisita.

Crescione (*Nasturtium officinale*). È una verdura indigena e coltivata, che piace soprattutto ai Francesi. Non è vero che guarisca la tisi, ma è però vero che giova agli scorbutici e a tutti, quando specialmente nell'inverno abbiamo subito un digiuno troppo lungo di verdure fresche.

Crinolino. Il crinolino è oggi abbandonato dalla moda, ma potrebbe benissimo ritornare domani sull'orizzonte mobile della Dea capricciosa, essendo già usato dalle donne leggere di Atene; e ricordandoci ancora la storia i *vertugadins* del secolo XVI e i *paniers* del XVIII, che erano antenati naturali del crinolino moderno. Questo ha in faccia all'igiene due gravi pericoli, quello di esporre la donna agli incendi del caminetto e le sue membra a subitanei raffreddamenti, tenendo lontane le vesti dal corpo.

Crosta lattea. Malattia cutanea nota a tutti e che attacca specialmente i bambini sulla testa e nella faccia. Il liquido pi-

rulento della crosta lattea incolla i capelli, formando croste lamellari molto schifose. Cataplasmi emollienti e lozioni tiepide d'acqua di malva o di crusca bastano il più delle volte a ridurre a nulla questo sudiciume. Anche per la faccia il più delle volte la pulizia e un buon regime sono gli unici rimedii indicati. Non è che quando la crosta lattea invade le labbra o si estende ad altre parti del corpo o quando la suppura-zione è eccessiva, che conviene ricorrere ad una cura astringente locale, ma essa non può nè deve esser fatta che dal medico. È un pregiudizio il credere che in ogni caso questa malattia non sia altro che uno spурgo di cattivi umori e che si debba quindi piuttosto favorire che combattere. I bambini sani per essere e rimaner sani non hanno bisogno di crosta lattea o d'altro male qualunque.

Croup. Malattia terribile, che è sorella della difterite e che è l'incubo delle mamme e dei babbi che amano le loro creature. Appena un bambino o un fanciullo

presenta la voce rauca o velata, chiamate subito il medico, perchè ne esamini la gola. Non vi sgomentate però prima di conoscere la vera condizione del vostro malato; dacchè parecchie malattie della gola e degli organi respiratori incominciano con sintomi allarmanti. In ogni caso, aspettando il medico, non ascoltate mai i consigli delle mammane o dei vicini, nè applicate mai un vescicante nel corso del croup.

D

Dattero (*Phaenix dactylifera*). È una delle più belle palme, che a molti popoli d'Africa e d'Asia porge il principale alimento nei suoi frutti zuccherini e saporosi. In Italia dà talvolta frutti mangiabili, come io ho veduti a Bordighera e a Monaco negli anni più caldi, ma non ricordano che molto di lontano i loro fratelli africani. Il commercio però li porge alle nostre tavole ad un prezzo molto moderato, per cui è bene sapere, che

sono molto nutrienti e non troppo indigesti, quando sieno mangiati con moderazione. Sarà bene lasciare quelli che sono troppo asciutti e stopposi o gli altri, che si mostrano come spappolati e glutinosi, talvolta anche in uno stato di incipiente fermentazione acetica.

Debolezza. La debolezza non è una malattia, ma è la madre di tutte le malattie. Una persona debole è continuamente soggetta ad ammalarsi. Il primo soffio di vento le procaccierà un reuma, una infreddatura, una tosse; un boccone di più le farà indigestione; la menoma fatica la getta in letto colla febbre. Guarirà subito e della tosse e della indigestione e della febbre, ma guarirà appena in tempo per ammalarsi di nuovo.

Bisogna essere persuasi che in tale circostanza non giova affatto un rimedio preso lì per lì. È il caso di una cura completa, di un sistema di vita razionale.

Generalmente la persona debole si muove in un piccolo cerchio

d'azione e concentra il suo mondo nelle sue piccole abitudini, nei suoi piccoli piaceri, ne' suoi piccoli dolori. È immensamente restia a uscire dal suo sentiero dove ella conosce tutti i sassi e dove semina sempre i medesimi fiori. Cattiva interprete de' suoi bisogni ella prende per voce dell' istinto una malsana piegatura del cervello che si converte molte volte in un vero tic nervoso.

Prendere il ferro e giacere tutto il giorno nella solita poltrona che snerva, prendere l' olio di merluzzo ed accarezzare come sempre i pensieri malinconici, mangiare delle bistecche e non fare nessun altro sforzo per vincere l' inerzia, è davvero un metodo molto incompleto, nè basta a cambiare in forte e robusto un temperamento debole.

Equalmente sbagliato è il sistema di mettersi di punto in bianco a capovolgere la propria esistenza, a escludere tutto quello che si faceva prima e accogliere senza restrizione tutto quello che non si è mai fatto. In tal modo

una stanchezza estrema svoglierebbe subito l' ammalato.

Conviene qui più che mai procedere a gradi, con una ben intesa economia delle forze e una distribuzione giudiziosa delle fatiche. Molte signore delicate e anticarnivore alle quali il dottore ordina di mangiare carne, si mettono a mangiar carne a colazione, carne a pranzo, carne l' indomani e non ne possono più, si scoraggiano e gridano pienamente annoiate: *Ho provato, è impossibile!*

Certamente che è impossibile. Non si può prendere possesso in un giorno solo di uno stomaco abituato da vent' anni a fare quello che vuole. Bisogna applicare a qualsiasi innovazione il preceitto latino: *Nulla dies sine linea*. Poco per volta, ma con perseveranza.

La ginnastica di camera è una cosa da nulla, pare una sciocchezza; a farla una o due volte non se ne ricava giovamento alcuno; eppure continuata metodicamente, costantemente, è uno dei migliori consigli che si possono dare alle persone deboli.

La persona debole si deciderà un bel giorno a uscire di casa e attratta dal sole, dal verde, dai fiori, farà una passeggiata tanto lunga tanto lunga che per una settimana non potrà più muoversi. Esausta allora sul suo letto esclama: *Ah! nemmeno la passeggiata mi fa bene!* Consiglio: uscire tutti i giorni un poco, pochissimo, finché il corpo si sia abituato — ed anche allora non eccedere mai. L'eccesso non giova in nessun caso: soltanto le persone robuste possono permettersi di abusare qualche volta delle loro forze. È naturale e logico; le grandi spese le fanno i ricchi. Il povero non scialacqua che a patto di fare dei debiti, ma i debiti che si fanno sulla salute bisogna pagarli inesorabilmente.

È umiliante da una parte il dover fare tante restrizioni alla vita; ma dall'altra quale sodisfazione, quale orgoglio di poter dire: Ero debole e mi sono fatto forte per virtù mia!

Il *nulla di troppo* dell' antica filosofia deve essere il motto d'ordine per quelli che hanno una

costituzione fiacca. Nè troppo lavoro, nè troppo piacere; e soprattutto cambiare, cambiare più che si può. Non c'è nessuna occupazione, per quanto piacevole, che lungamente protratta non irriti i nervi di una persona debole. Alternare i lavori e le gioie è render più bella la vita, è procurarsi il mezzo di godere di più.

N.

Decotto. È il prodotto che si ottiene facendo bollire per un dato tempo in un liquido (per lo più l'acqua) una sostanza suscettibile di sciogliersi in tutto o in parte. Molti confondono l'infuso col decotto e facendo bollire sostanze dotate di principi volatili, ottengono un liquido del tutto inefficace od anche nocivo. In alcuni casi però si prepara un *infuso-decotto*, come è ad esempio il caffè preparato alla veneziana, in cui si riuniscono le due operazioni dell'infondere e del far cuocere. Converrà dunque informarsi bene per bocca del medico o dell'infermiere, se si debba d'una foglia, d'una corteccia, di

una radice preparare il *decotto*, o l'*infuso*, o l'*infuso-decotto*. I decotti poi possono avere proprietà molto diverse secondo che si preparano con una cottura breve o prolungata, e secondo che si va aggiungendo nuova acqua a quella che si evapora e si lascia invece che il liquido si concentri durante il tempo dell'ebollizione.

Delirio. È un disordine per lo più acuto nell'esercizio del pensiero, per cui le idee si confondono e si combinano senz'ordine nè misura e che si accompagna quasi sempre da parole concitate, da gridi o da gesticolazioni prorompenti e disordinate. Sintomo per lo più grave di malattie cerebrali o infettive può qualche volta, specialmente nei fanciulli e nei giovanetti, accompagnare una febbre effimera od un'altra malattia di poca importanza. Conviene ricordare questa possibilità per non allarmarsi troppo e inutilmente, ma si deve pur sempre fare appello all'uomo dell'arte per esser rischiarati e per prevenire i possibili pericoli

di un grave male. Mentre però si aspetta il medico conviene vegliare il delirante e mantenerlo lontano da qualunque causa esteriore esistente, che possa accrescere il disordine del pensiero; quindi silenzio, oscurità e nessuna inutile contraddizione ai desiderii del malato.

Dente. Avere buoni denti è una grossa fortuna, perchè vuol dire in una volta sola avere bellezza e salute; ma pur troppo molti hanno da natura denti cattivi, disposti ad ammalarsi e a cadere precocemente, e conviene che l'igiene insegni loro i mezzi migliori per conservarli. Ottimi fra tutti sono i denti di colore bianco-giallastro, perchè hanno un buon smalto, pessimi quelli di un colore bianco-azzurrigno; tra gli uni e gli altri stanno i denti bianchi e i bianco-grigi. Quando cadono i denti di latte i genitori devono badar bene che i nuovi denti nascano nella loro naturale direzione; e sarà bene sapere che le due arcate devono corrispondersi perfettamente sul

dietro e sul davanti e la superiore deve scavallare di poco l'inferiore. Se la direzione fosse anomale, converrebbe subito un abile dentista, potendo nascere lo sconciò che gli incisivi e i canini, incontrandosi colla loro punta, sciupassero i denti assai più presto del solito.

Le regole principali per conservare i denti sono queste: Non bere mai nè troppo freddo nè troppo caldo e soprattutto non far provare ai denti balzi troppo rapidi di temperatura, che fanno screpolare lo smalto. Non romper mai coi denti i noccioli dei frutti, nè tagliare il filo coi denti. Non usar mai stuzzicadenti di legno o d'osso o di metallo, ma di penna e anche di questi servirsi il meno possibile. Dopo aver mangiato lavarsi ben bene la bocca con acqua che non sia troppo fredda. Prendere per tempo la buona abitudine di lavarsi la bocca prima di andare a letto con acquavite o acqua di Colonia allungata con tre o quattro parti d'acqua. Al mattino ogni giorno o almeno ogni due giorni lavarsi

i denti con uno spazzolino di peli soavi. Per chi usa questa pulizia, non occorrono polveri dentifricie, ma quando si pensa un po' tardi all'igiene dei denti ed essi son molto sudici o incrostati di tartaro o si ha una grande disposizione alla carie o alla periostite conviene mettere sullo spazzolino polvere di carbone finissimo con un po' di bicarbonato di soda. Sono da evitarsi tutte le polveri e gli oppiati, che si vendono dai profumieri e dei quali si ignora la composizione. Possono essere sostanze dure come la pomice e la polvere di corallo, o liquidi acidi o troppo astringenti, che intaccano lo smalto o irritano di soverchio le gengive.

Quando i denti incominciano a guastarsi bisogna consultare un dentista, perchè la carie è contagiosa e perchè più d'una volta con mezzi semplicissimi e facili impiombature, si salvano i denti per molti anni. Io consiglierei anzi anche ai sani di fare una visita all'anno ad un buon dentista, perchè riconosca in quale

stato si trovino i nostri denti. Prevenire è sempre meglio che curare.

Non fate strappare i denti che nell'ultima necessità, quando anche il dentista vi dica che non si può far altro di meglio. Chi ne ha perduti parecchi deve farsene mettere di artificiali e in questo raro caso la vanità e l'igiene vanno d'accordo.

Denti (dolore dei). Senz'esser medici si può calmare il mal di denti, una delle più grosse fra le piccole miserie della vita. Ecco alcuni dei rimedii più sicuri: Lavatura continua della bocca con acqua fredda, che si rinnova appena si è fatta tiepida. — Introduzione nell'orecchio di bambagia imbevuta di etere o di cloroformio. Badare che l'orecchio deve essere quello che corrisponde alla parte del dente che duole. — Applicazione al dente cariato di un fiocchetto di cotone imbevuto di creosoto, di essenza di garofani, di cloroformio, di etere, di essenza di menta e di laudano.

Diarrea. È un fatto morboso noto a tutti e che dal grado di un semplice disturbo d'gestivo, prodotto forse dall'aver troppo mangiato, può andare fino al grado di un'affezione gravissima e mortale. Se per un'indigestione accidentale o per un subito raffreddamento avete guadagnato un po' di diarrea potrete guarire senza medico, colla dieta, con un leggero purgante o col tenersi in casa tranquilli per un paio di giorni, ma in tutti gli altri casi consultate l'uomo dell'arte. E fatelo anche quando si tratta di una diarrea abituale o della diarrea dei bambini durante la dentizione.

In ogni caso poi non adoperate mai da soli gli astrin-genti, le polveri del Dower o il landano; perchè sopprimendo la diarrea, arrischiereste di raddoppiare la causa del male, chiudendo in casa il vostro nemico.

Dieta. Acqua, letto e dieta erano i tre precetti famosi e quasi unici dell'antica medicina. Qualunque fosse la malattia, acqua,

letto e dieta guarivano o dovevano guarire infallibilmente.

Ai nostri giorni la dieta ha molto perduto del suo prestigio. In realtà le grandi diete rigorose non convengono che agli uomini e agli uomini robusti.

Le persone delicate, le donne, i fanciulli devono accontentarsi di una dieta un po' sostenuta per non esaurire eccessivamente le forze. — Nelle piccole gastriche, nei leggieri sconcerti di stomaco basta una dieta giudiziosa a rimettere in salute senza l'aiuto di purganti. — La dieta deve cessare per gradi. Non è prudenza dopo un lungo digiuno, fare una grossa mangiata. Una leggera dieta nel giorno che precede la mestruazione giova alle donne che soffrono periodicamente emicranie e mali di stomaco.

N.

Difterite. Malattia infettante e contagiosa, che attacca specialmente la faringe e gli organi della voce e che ha mietuto e miete tante vittime, specialmente tra i bambini e i fanciulli. L'igiene

non può insegnarvi altro che questo, di fuggire le cause del contagio; ma al primo apparire di sintomi di malattia, non perdetе un minuto di tempo e fate chiamare il medico.

Digestione. Questa funzione che incomincia nella bocca e finisce là dove tutti sanno, ha per fine di cambiare l'alimento in sangue e in tessuti del nostro corpo. Una persona sana che non mangia più di quanto l'appetito richiede, che sceglie cibi salubri può andar sicura di avere una buona digestione, tanto più quando essa non si accorge di digerire. Nello studio igienico degli alimenti sta dunque rinchiusa anche l'igiene della digestione. Quando noi ci accorgiamo di digerire, cioè quando proviamo peso o dolore od altra sensazione anormale qualunque nel ventricolo o nell'intestino o quando osserviamo che le feci sono troppo dure o troppo liquide o che la defecazione si fa ad intervalli troppo lontani, possiamo concludere che la digestione si fa

male e dobbiamo consultare un medico per restituirla allo stato normale.

Digitale (*Digitalis purpurea*).

Pianta velenosa della famiglia delle Scrofularinacee, ma che non può dar luogo ad avvelenamenti fortuiti, perchè non dà frutti che possano esser creduti commestibili. Si coltiva anzi nei nostri giardini per la bellezza dei suoi fiori. Come rimedio essa non deve essere adoperata che dal medico e con grandissima prudenza.

Digiuno. (V. ASTINENZA).

Dimagramento. Quando nel bilancio della nostra nutrizione il dare supera l'avere, perdiamo del nostro peso e dimagriamo. Quindi noi vediamo farsi magro ognuno che lavori troppo o mangi troppo poco o soffra di grandi dolori morali o abbia qualche malattia che obbliga all'astinenza o turba in un modo qualunque la nutrizione. In generale, tolta la causa che ci rende magri, noi

ritorniamo a quello stato che è in noi ordinario e che vacilla fra estremi non troppo lontani in individui perfettamente sani. Vi sono però molti non solo sani ma robusti, che sono molto magri e non se ne accontentano (specialmente se donne) e invocano dall'igiene e dalla medicina un mezzo che li arrotondi. Il regime ingrassante che noi consigliamo è questo: Climi molli e poco variabili. Lunghi sonni e poco moto. In carrozza dopo pranzo. Prima di alzarsi dal letto una zuppa con buon brodo o una tazza di cioccolatte con pane burrato. Verso le undici, colazione con prosciutto grasso, due uova al burro, birra o caffè con panna. A pranzo ricotta o minestra di riso, fritti farinacei e carne grassa. Poca insalata e con poco aceto, preferibilmente di barbabietole o patate o raperonzoli. Molti pasticcini, formaggi grassi, pochissimo caffè e pochissimo tè. Birra anche a pranzo.

Disinfettante. Dovrebbe chiamarsi con questo nome ogni so-

stanza, che allontana o distrugge un' infezione, ma il volgo chiama invece troppo spesso disinettante ciò che nasconde la causa dell'infezione, come il fumo dell'incenso o delle bacche di ginepro o i fumi dell'aceto versati sopra una pala molto riscaldata. Veri e propri disinettanti sono il cloro, gli ipocloriti, l'acido fenico, l'acido carbonico, il carbone, alcuni acidi minerali, il fuoco, ecc.; ma questi mezzi diversi alla lor volta non possono applicarsi che a date forme d'infezione e non possono essere consigliati e applicati opportunamente che dalla mano intelligente e dotta del medico e del chimico. Non crediate mai di aver prevento il pericolo di un'infezione con un po' di canfora, o di aceto dei quattro ladri e molto meno coi coni fumanti o con altri mezzi consimili.

Dissenteria. Nel linguaggio volgare la dissenteria è spesso un sinonimo della diarrea, mentre invece è una malattia diversa, spesso epidemica e quasi

sempre più grave. Nella dissenteria le feci sono sanguinolente, spesso anche muccose, si ripetono a brevissimi intervalli e sono sempre accompagnate da un tenesmo doloroso, che ci fa credere di aver sempre bisogno di evacuare, anche quando l'evacuazione è finita. Quest'affezione oltrepassa la nostra competenza e la sua cura vuol essere sempre affidata al medico. — In caso di epidemia dissenterica, mangiate poco e cibi di facile digestione; evitate le frutta poco mature, tenete i piedi e il ventre ben caldi.

Dolore. Il dolore è tanta parte della malattia, che spesso sembra (per noi almeno) costituirla tutta quanta, e contro il dolore l'uomo ha in tutti i tempi implorato un sollievo dalla scienza o all'arte, dalla fantasia e dalla superstizione. I mezzi infiniti, coi quali noi possiamo calmare un dolore possono ridursi tutti quanti ai seguenti:

1º *Mezzi, che rendono insensibili i nervi che soffrono* (appli-

cazione del freddo, applicazione di sostanze narcotiche, ecc.);

2º *Mezzi, che tolgono la comunicazione fra il nervo che soffre e il centro nervoso* (compressioni, legature, tagli);

3º *Mezzi, che producono una controirritazione* (senapismi, vescicanti, cauterizzazioni);

4º *Mezzi, che producono l'insensibilità dei centri nervosi* (inalazioni di cloroformio, di etere, amministrazione interna di narcotici).

Anche i dolori morali possono spesso curarsi coi soliti calmanti, che ci servono per sollevare o spegnere i dolori comuni. Appartengono invece alla cura anestetica morale tutti quei mezzi, che ci rendono meno sensibili ad ogni genere di emozioni dolorose. Anche il dolore si educa come qualunque cosa viva e anche il dolore si può ridurre a ristrette frontiere, quando si va tarpando, mutilando o spegnendo appena getta fuori dalla terra i suoi virgulti amari e spinosi. In Inghilterra gli uomini piangono meno e soffrono anche meno che

fra noi, perchè fin dalla prima infanzia sono educati a soffocare il dolore nascente. Questa educazione virile, questa anestesia morale si ottengono artificialmente per via dell'amor proprio o di altri sentimenti più nobili. Vi è anche una cura rivellente dei dolori morali e questa è più facile della cura anestetica, ed anche il volgo non ignora, come coi viaggi, colle distrazioni d'ogni genere, col cercare la mina di passioni nuove si riesce non di raro a vincere la disperazione o a curare anche i più fieri dolori del cuore. (Per maggiori particolari vedi MANTEGAZZA, *Fisiologia del dolore*, Firenze, 1880).

Il dolore cinge di una aureola la fronte della donna; quasi si può dire ch'ella giunge al suo apogeo di grazia solamente dopo aver sofferto.

L'educazione antica dove aveva tanta parte il disprezzo del dolore crebbe all'ammirazione dei posteri i caratteri bronzini degli eroi di Plutarco.

Tutte le arti si ispirarono al dolore, dal gruppo di Laocoonte alla Deposizione, dal pianto di Andromaca al grido di Rigoletto.

La setta degli stoici che volle togliere alla vita il dolore dovette anche privarla del piacere; fu essa che inventò quella massima: « Il saggio poco s'allegra e poco s'addolora. »

Chi soffre poco gode poco, questo è innegabile e bisogna avere una gran paura del dolore per astenersi dalle gioie che al dolore sono sorelle. Rinunciare all'amore per non p'angere? Rinunciare alla maternità per non partorire? Rinunciare alla famiglia per non avere sopraccapi? — ma tutto questo è da vile, da egoista.

Il dolore è la più alta espressione del sentimento, è l'agente più nobile dell'educazione e della morale. Il dolore è necessario nella vita di una persona che non voglia assomigliare a un sasso o ad una marmotta.

Si devono abituare i fanciulli non tanto a rassegnarsi al dolore quanto a dominarlo.

Nel dolore l'anima si affina, il pensiero si eleva; il dolore ci avvicina al genio, poichè da Omero a Leopardi gli uomini grandi hanno sempre grandemente sofferto.

Ugo Foscolo ha scritto, che, per vivere il meno male possibile bisogna aver molto o della bestia o del Dio. Sì, della bestia nell'assenza totale di sentimento; del Dio nel grado di intelligenza che trasporta alto e lontano, fuori del mondo dove il dolore è sinonimo di infelicità.

Il santo cinge volenteroso il cilicio, il martire corre al supplizio, il soldato presenta nudo il petto alla mitraglia. Non tutti gli uomini hanno l'obbligo di essere martiri e santi, ma tutti sono soldati, tutti devono combattere, tutti devono affrontare il dolore.

Vi sono due specie ben distinte di dolore: il dolore fisico ed il dolore morale. Alcune persone disposte a sopportare il primo non resistono al secondo e viceversa. Si sono visti dei colossi svenire per un salasso;

la resistenza al dolore fisico è molto opera della natura, quantunque l'abitudine vi abbia la sua parte; ma nella formazione, di un carattere forte l'educazione giova più ancora.

La paura del dolore è un gran male dei nostri tempi e della civiltà. Le madri, in generale, mettono nel risparmiare un dolore ai loro figli tutta l'energia che impiegherebbero assai più efficacemente nel combatterne i cattivi istinti e la nativa mollezza.

Tema di meditazione: Chi rifugge dai veri dolori va incontro ai dolori imaginari, cento volte peggiori, perchè i mali che ci vengono del mondo sono sempre più sopportabili di quelli che ci procuriamo noi stessi. N.

E

Eclisse. Questa parola dovrebbe figurare piuttosto in un dizionario d'astronomia; ma siccome v'ha ancora alcuno che teme gli eclissi e ne fa soggetto

di tristi augurii e di sgomento, sarà bene assicurare tutti questi timorosi contro queste folli ubbie. L'eclisse solare non fa che abbassare la temperatura per pochi istanti, far apparire qualche pipistrello, che crede venuta la sera e tutto finisce qui. I fenomeni osservati in alcuni malati in qualche eclisse sono da attribuirsi alla paura e se essi avessero ignorato l'eclisse non si sarebbero accorti di alcun triste effetto.

Emancipazione. — Come mi piacerebbe essere un uomo, mamma!

— E perchè?

— Per tutto! — immagina. Un uomo fa quello che vuole; va, viene, parla forte, comanda; un uomo può essere avvocato, dottore, ingegnere, deputato, ministro, generale. Una donna non può essere altro che una donna.

— Verissimo. Ma in una società educata questa donna prenderà il suo posto di eguale accanto all'avvocato, al dottore, all'ingegnere, al deputato, al ministro, al generale.

— È una concessione, mamma, non è un diritto.

— E perchè questa concessione?

— Perchè la donna è debole.

— No, perchè la donna è forte.

La donna è una potenza che l'uomo rispetta. L'uomo e la donna sono due grandi motori di forze opposte; se fossero le medesime non potrebbero tollerarsi. Ma vorrai tu concludere per questo che l'una è minore dell'altra? Chi avrà la superiorità fra la terra che provvede le nubi d'acqua e le nubi che la rimandano alla terra? Ciascuno adempie la parte che le è toccata nell'ordine della natura. Il nostro globo ha bisogno del sole, ma sai tu se il sole esisterebbe ove il nostro globo non esistesse? Tutti gli atomi di materia dal fiore alla rupe, dall'animale alla stella, dal mare all'uomo, ripetono la loro origine nella perfetta eguaglianza di tutto il creato. Per me amo vedere che la donna divide coll'uomo la sovranità della natura.

— Ma perchè allora la donna non può fare quello che fa l'uomo?

— Dimmi un po', carina, chi

spazza le nostre camere e rifà i letti?

— Quale domanda, mamma! La persona di servizio.

— E chi lava la biancheria?

— Il lavandaio.

— E chi taglia i tuoi abiti?

— La sarta.

— E chi ci ha fatto i mobili?

— Il falegname.

— Perchè dunque la sarta non lava i tuoi vestiti, e il falegname non rifà i nostri letti, nè cuce i nostri abiti?

— Perchè ognuno deve fare il proprio mestiere.

— Ecco dunque! Pensa un po' quale confusione se le donne dovessero partire per l' armata o discutere in parlamento! Gli uomini sarebbero ridotti a rattoppare le sottane.

— E sarebbe giustizia! Perchè essi hanno la parte bella, la parte nobile, la parte libera, e noi invece siamo condannate all' ago ed alla casa?

— Ma chi ti dice che la loro parte è più bella, più nobile, più libera della nostra? Essi intanto non possono quasi mai abbandonarsi all' inclinazione di studii prediletti; i loro studii sono serrati nell' imbuto della necessità; devono arrivare ad una meta fissa passando da strade note, tracciate, irremovibili. Per la maggior parte di essi lo studio è una catena che devono trascinare tutta la vita al tavolino convenzionale dell' impiego. Volenti o non volenti la coscrizione li aspetta; la politica li avvolge, idra dalle sette teste. Sprofondati negli affari possono ben di rado regalarsi un' ora da spendere a loro voglia. Le preoccupazioni del giorno li seguono anche negli ozii della sera e la loro fantasia imprigionata fra il dare e l' avere non può sollevarsi ai liberi voli. È questa l' indipendenza che invidii? La donna padrona della casa, padrona del suo tempo, fra occupazioni tranquille, nei dolci lavori della famiglia — col suo ricamo, co' suoi libri, nell' angolo lieto del focolare, nel vano verdeggiaante della finestra — la donna co' suoi privilegi, la donna co' suoi diritti, non ti sembra più libera e più felice dell' uomo? E se vo-

gliamo guardare la nobiltà della missione, a chi è affidato l'incarico di rendere cara e soave la vita dell'uomo? di lenirgli i dolori? di ritemprargli l'animo alla speranza ed alla fede? Dov'è il socolare dell'amore se non nella donna, e dov'è la gran leva dell'universo se non nell'amore? È molto maggiore l'influenza che noi esercitiamo sull'uomo di quella che l'uomo eserciti su noi. È dalla famiglia, è dalla donna che l'uomo esce per slanciarsi nel mondo. Dio ha creato l'uomo, e la donna lo ha corretto.

— Allora la donna è superiore all'uomo?

— No, perchè la donna, a sua volta, ha bisogno dell'uomo — è una legge di compenso. Hai mai posto mente all' addentellato di due ruote di mulino? Girano l'una accanto all'altra dolcemente, con tutta facilità; le asprezze non s'incontrano mai; guai se avessero a cambiar posto!

— Sì, ma noi non possiamo renderci utili fuori delle mura domestiche; le nostre virtù sono ristrette alla famiglia; il

nostro amor patrio a fare delle filaccie.

— Credi che non si possa altrimenti servire il paese che colla spada in mano?

— Lo confesso. Camilla, Giovanna D'Arco e Cinzica de' Sigmundi mi sono sempre apparse come donne superiori a tutte le altre.

— E perchè superiori alla moglie di Coriolano e alla madre dei Gracchi? Perchè superiori alle tante e tante donne che nel silenzio della casa, senza chiasso, senza ostentazione, senza mandare il loro nome ai posteri sottoscrissero col sangue dei mariti e dei figli la redenzione della patria? Forse che quel sangue non era la parte più viva e più intima dei loro cuori? O care e ignorate virtù della donna di famiglia, io vi rassomiglio alla rugiada. Quando tutti dormono, non veduta, silenziosa, essa scende a ristorare i nostri campi, a ravvivare i nostri fiori, così che noi destandoci al mattino troviamo la natura più giovane e più bella. La missione della donna è come

quella della rugiada lenta e modesta, ma perseverante, efficace, sublime. L'uomo rappresenta la forza materiale — la donna è l'anima. —

Non abbiamo creduto fuori di posto far precedere le nostre opinioni sull'emancipazione della donna da questo breve dialogo fra madre e figlia, che le riassume quasi completamente.

Ma portando l'argomento sul capitolo dell'igiene e volendo considerarlo dal lato materiale e dal lato fisico, quanto vantaggio da parte nostra !

Quella signorina bloomerista che in un *meeting* inglese fece ridere tutta l'assemblea proclamando che fra l'uomo e la donna non c'è che una *piccola differenza*, ha detto una sciocchezza minore di questa che affermano cento e cento signorine: la donna è perfettamente eguale all'uomo. Finchè la donna avrà un utero e l'uomo no, la donna resterà con buona pace delle signorine mitingaie, molto ma molto diversa dall'uomo.

Questa differenza sostanziale

venne contemplata fino dal primo istante della creazione e la Bibbia volle assicurarci che Dio formando la donna impiegò un processo diverso, prendendo non un pugno di fango, ma una costola di Adamo.

Le amazzoni, quando si diedero a condurre vita guerresca sulle rive del Termodonte, provvarono la necessità di rinnegare in certo qual modo la natura col l'uso barbaro di tagliarsi le mammelle; riuscirono così a sconciare la propria estetica femminile senza potersi aggiungere una sola delle bellezze maschili. Non diversamente agiscono le amazzoni moderne, che nella loro smania di imitare gli uomini non sono più nè l'una cosa, nè l'altra — veri eunuchi del loro sesso.

Nell'uso remotissimo di consacrare la donna alla casa, uso sanzionato dalle religioni e dalle filosofie di tutti i tempi, non bisogna vedere, come pretendono gli emancipatori, una tirannia dell'uomo, che vuole sempre la propria compagna soggetta e schiava; bensì una profonda co-

noscenza delle aspirazioni femminili, una tutela della dignità, della salute, della bellezza della donna; un geloso desiderio di conservarla in tutta la purezza del suo fascino, in tutta la potenza dei suoi mezzi.

La scimmiesca idea di copiare gli uomini non è un trovato delle donne moderne; altre volte tentarono la prova e fecero ridere sempre.

Nel bellissimo libro di Lodovico Friedlaender intorno agli usi e costumi degli antichi romani si leggono queste notizie curiose che sembrano tolte da un giornale umoristico dei nostri tempi.

« Quando, per l'esempio di Marc'Aurelio, diventarono generali gli studi di filosofia e delle scienze vi furono donne distinte, le quali tra gli altri loro familiari tenevano pure a soldo filosofi greci, retori e filologi di aspetto dignitoso, con lunghe barbe bianche, i quali, fra gli altri doveri erano tenuti a far corteggio alla matrona quando usciva in lettiga. Se non che non trovavano quelle donne altre ore da dedi-

care ai colloqui filosofici se non quelle in cui sedevano a mensa o si stavano vestendo; e se avveniva che un'ancella porgesesse loro, mentre stavano ascoltando una dissertazione sulla castità, il bigliettino di un amante, non interrompevano il colloquio più a lungo di quanto fosse necessario per dar risposta, e dopo tornavano di bel nuovo a prestarvi tutta la loro attenzione. Anche in viaggio portavano quelle dame seco i filosofi, caricandoli (per dir vero) in uno degli ultimi veicoli insieme a un ballerino, al cuoco e al parrucchiere. Luciano narra che una donna ricca e di famiglia illustre aveva affidato, fra gli altri incarichi, a un vecchio filosofo stoico che teneva a' suoi stipendi, quello di vegliare sulla sua piccola cagnolina maltese e che questa una volta, durante un viaggio, si sgravò sul mantello del filosofo. »

La donna che ebbe dalla natura la più nobile e la più importante delle missioni, quella di portare nel suo grembo il germe dell'uomo, deve muoversi in una

sfera di attività tutta opposta; i suoi muscoli e il suo cervello, la sua testa e le sue mani non possono compiere lo stesso lavoro dell'uomo; ammesso che il fosforo sia eguale nei due cranii, ha due diversi indirizzi e non è nel potere della donna capovolgere il proprio essere per sostituire alla forza che le manca la fantasia che le cresce.

Non significano nulla due, cinque, dieci donne virago — peggio per loro se lo sono; anche nelle fiere dei villaggi si possono vedere donne colla barba o con due teste, insieme alle foche parlanti e ai cani che danno i numeri del lotto. Le mostruosità, pur troppo ci sono anche in natura, ma hanno la loro statistica a parte e sarebbe buffa che si dovesse redigere un prospetto dell'umanità in base ai gobbi, agli zoppi, ed ai cretini.

Non vogliamo entrare nei dettagli morali che interessano la donna promossa al grado di impiegato o di ragioniere contabile; ne abbiamo già parlato altrove. Restiamo ora nel campo fisico:

Può la donna sopportare senza inconvenienti otto ore di lavoro intellettuale? tutti i giorni? sempre? — la donna che non sia una eccezione?

No.

Su cento donne ve ne sono ottanta che si ammalano regolarmente una settimana tutti i mesi; su cento donne ve ne sono novanta isteriche; su cento donne ve ne sono cento nervose — e le donne isteriche, le donne nervose, le donne che patiscono *la luna* formano dei pessimi impiegati.

Un direttore dei telegrafi mi diceva che la maggior parte degli errori si commettono nella sala delle donne.

Le donne non riescono bene che nelle scuole, perchè là vi è un ambiente quasi di famiglia, vi sono dei bambini e le occupazioni si succedono svariate; una maestra è una copia della mamma.

Ma sempre, quando si toglie la donna alla famiglia, la si snatura. Mettendola dalla mattina alla sera dietro un tavolo da scrivano, in mezzo ai numeri e agli affari, le

si dà la parte ingrata dell'uomo senza potergliene dare i compensi. Anderà la donna dopo di avere impiegato il giorno sui libri a passare le serate all'osteria, al caffè, al bigliardo?... o avrà le distrazioni del sigaro e della politica?

Siamo ragionevoli, per Iddio! Il grido di guerra dei filantropi emancipatori: *Vogliamo la donna eguale all'uomo nei diritti e nei guadagni*; non ci commove punto e non ci persuade, perchè non commovono e non persuadono i sentimenti sbagliati, per quanto nobili sieno o possano parere.

A quelli che pretendono migliorare la condizione della donna spingendola sulle orme dell'uomo (come chi volesse consigliare una colomba a seguire il volo del falco) ripeteremo i quattro versi ammirabili di un poeta conosciuto:

Ah! si la rêverie était toujours possible!
Et si le sonnambule en étendant la main
Ne trouvait pas toujours la nature inflexible
Qui lui heurte le front contre un pilier d'airain!

Il pronto risultato che si avrebbe ove le donne venissero clas-

sificate come gli uomini in caste patentate di avvocati, di dottori, di contabili ecc., è che farebbero male la prima cosa che importa loro di far bene, cioè mettere al mondo dei figliuoli sani e robusti.

N.

Emetic. È un tartrato doppio di potassa e di antimonio ed è uno dei rimedii più eroici della medicina, che però non vorremmo mai vedere amministrato da mani profane. Anche quando si vuol provocare il vomito per avvelenamento, son da preserirsi altri vomitorii. (V. VELENO).

Emorragia. È la perdita di sangue, da qualunque parte venga o in qualunque grado si manifesti. La donna ha nell'esercizio delle sue funzioni riproduttive emorragie fisiologiche o naturali; nell'uomo invece costituiscono sempre un fatto abnormale o patologico. Ecco in brevi formule le indicazioni più urgenti a seconda dei diversi casi: *Emorragia da tagli, punture di sanguisughe e simili*. Ragnateli, polvere

di colofonia (pece greca) carta bruciata, cenci bruciati, applicazione di un bendaggio. *Emorragia da salasso.* Togliere subito la fasciatura, applicare fortemente un dito sulla ferita fatta dalla lancetta o appena al disotto e aspettare il medico: oppure piegare in una compressa di tela una moneta di due soldi o altra qualunque della stessa grandezza o rifare al disopra di essa la fasciatura. *Emorragia da ferite gravi.* Chiamare subito il medico e intanto comprimere col dito l'apertura dalla quale esce il sangue, oppure legare al disopra della ferita il membro offeso e applicare ghiaccio o acqua molto fredda. Ricordare poi sempre che le fasciature troppo strette e fatte dai profani dell'arte non possono durare a lungo senza produrre gravi inconvenienti. *Emorragia nelle partorienti.* Iniettare nella vagina con un clistere acqua fredda o acqua inacidita con aceto, applicare ghiaccio al ventre, lasciar cadere sul ventre da una grande altezza uno zampillo d'acqua freddissima. Comprimere fortemente

l'arteria aorta contro la colonna vertebrale.

Emorroidi: Benchè questa malattia sia molto più comune che non si creda e in moltissimi casi di poca o nessuna gravità, non sarà mai inutile il consultare un medico, per sapere almeno se convenga curarle o se si debbano invece rispettare, rendendole tutt'al più meno moleste. Per chi ha grande ripugnanza al consulto medico diremo solo che l'acqua fredda usata esternamente, internamente ed ostinatamente è ancora uno dei migliori mezzi preventivi e curativi delle emorroidi. (Per maggiori particolari, vedi *Almanacco Igienico - Igiene del sangue*).

Epidemia. Il Fonssagrives formula molto opportunamente in questo modo le regole igieniche che dobbiamo seguire in tempo di epidemia:

1º Conviene essere più sobrio, più regolato, più pulito che mai.

2º Combattere fin dal loro

primo apparire i sintomi, che possono predisporre all'epidemia dominante e che quasi sempre sono i primi segni di un'infezione. È per questo che durante un'influenza di grippe bisogna curare subito il primo apparire d'un raffreddore e nel colera combattere la prima comparsa della diarrea.

3º Guardarsi bene dal seguire i consigli del volgo e le vane pratiche dell'empirismo.

4º Isolare, per quanto è possibile, i malati, distruggere le loro evacuazioni e ricordarsi sempre che la pulizia è il migliore dei disinfettanti.

Epistassi. Chiamasi con questa parola d'origine greca la perdita di sangue dal naso. Leggiera e insignificante può invece ripetersi più volte ad epoche fisse o capricciosamente e costituire una malattia vera e propria, e che merita tutta la nostra attenzione. Talvolta invece, quando si è pletorici e dopo aver provato un senso di peso al capo e un rosore insolito al volto si perde sangue dal naso, può darsi che

l'emorragia giovi, come lo farebbe un salasso o una perdita emorroidaria. È sempre bene in questi casi prevenire la comparsa di altra perdita, col mangiar bene, col dormir meno e col fare un po' più d'esercizii ginnastici.

Quando invece si prova un senso di debolezza od anche si è minacciati da uno svenimento per perdita eccessiva di sangue dal naso converrà arrestarla con questi mezzi, che si possono tentar l'uno dopo l'altro:

Applicare sulla fronte pezzuole inzuppate nell'acqua fredda o nell'acqua mista ad aceto. Applicare fra le spalle sulla nuda pelle un pezzo di marmo o un ciottolo o un corpo freddo qualunque (alcuni applicano una chiave). Immerger le mani nell'acqua freddissima e poi stropicciarle con molta forza. Applicare fra le cosce una pezzuola inzuppata nell'acqua molto fredda. Tenere alzate per alcuni minuti le due braccia nell'aria in modo che siano parallele all'asse del corpo. Tirare su per il naso dell'acqua fredda o meglio ancora del latte,

o meglio ancora acqua unita ad una piccola cucchiata di soluzione di percloruro di ferro, che trovasi già fatta in tutte le farmacie. Si può anche tirare due prese di polvere di allume per il naso, come si farebbe del tabacco. Se il sangue continua e il medico non si trova, si può dare al malato in una volta sola un grammo di polvere di ipecacuana stemperata nell'acqua.

Equitazione. Sgraziatamente quest'esercizio ginnastico è riservato a pochi, almeno tra noi, perchè eccessivamente costoso. Che almeno quelli che possono montare un cavallo, sappiano cavalcarlo; nè escludiamo da questo consiglio le fanciulle. L'equitazione è un esercizio di forza muscolare, di equilibrio, di acutezza di vista, di attenzione e di coraggio; qualità tutte preziose e di grandissima importanza nell'esercizio della vita. Il montare a cavallo può essere anche un eccellente rimedio nella gotta, nell'ipocondria e nei primi stadii della tisi. Dovrebbero invece aste-

nersi quelli che hanno una soverchia facilità ad ingrassare, quelli che soffrono di cuore, di ernie, e di affezioni alla vescica.

Ernia. Le ernie più comuni si verificano all'inguine o nei suoi dintorni e all'ombilico. Favorite dall'allargamento di orifizii naturali sono poi provocate il più spesso da sforzi violenti. Appena compare un'ernia, fosse appena visibile e non desse per il momento alcun incomodo, si deve invocare subito il consiglio del medico. È falso che il lasciare guaire troppo a lungo i bambini possa renderli erniosi, così come è falsa la credenza che l'uso dell'olio renda più facile l'ernia. Si può senza pericolo far rientrare da sè l'ernia fuoruscita, purchè l'operazione riesca facile e rapida: in ogni altro caso occorre al più presto la mano intelligente ed esercitata dal medico.

Erpete. Per il medico questa parola significa sempre una malattia della pelle, che si conosce pei caratteri proprii, che la di-

stinguono da ogni altra: per il volgo invece ogni aflezione cutanea, che non sia nè vaiuolo, nè varicella, nè morbillo, nè rogna è un' erpette. E su queste erpeti regnano i pregiudizii più folli e le teorie più irragionevoli. Sia o non sia un' erpette la malattia della pelle di cui soffrite, non è in un dizionario d'igiene che dovete rintracciare la ricetta e lo specifico che vi facciano guarire, ma è a casa del medico che dovete bussare.

Escoriazione. È una distruzione dell' epidermide con rosore, infiammazione e talvolta anche suppurazione degli strati superficiali della pelle. Può esser prodotta dallo sfregamento troppo ripetuto della cute con corpi stranieri od anche spontaneamente in luoghi dove la pelle fa delle pieghe e specialmente nei bambini o nelle persone molto grasse. In questi casi conviene badare a tenere le parti molto pulite, a cambiar spessissimo la biancheria e a spolverare la pelle escoriata con cipria, suberina o lico-

podio. Giova moltissimo una miscela di parti eguali di amido, tannino e sottonitrato di bismuto; tutto in polvere impalpabile. Conviene nello stesso tempo mantenere disgiunte le parti irritate, frapponendo fra esse una tela vecchia.

Esperienza. Quella vecchierella cui dispiaceva tanto a morire perchè, diceva lei, ne imparava tutti i giorni una nuova, ci rappresenta nelle tradizioni immaginose del popolo i vantaggi dell' esperienza.

Fonte di amarezza quando giunge troppo tardi per riparare i falli della vita, l' esperienza è seconda di gioie severe e forti in quel periodo che segue i tumulti della giovinezza, allor che l' animo sedato e tranquillo sente il bisogno di ancorarsi sicuramente in porto.

Non vi sono teorie, non vi sono nè scienze nè dogmi che valgano quanto una lezione di esperienza.

Auras-tu bon souper, bon gîte et le reste? domandava inquieto il piccione

di La-Fontaine al suo compagno che voleva spiegare il volo per incogniti lembi di cielo.

Auras-tu bon souper, bon gîte et le reste?

Il piccioncino impaziente non se ne preoccupa: ha bisogno di vedere, di sentire e di toccar con mano. I precetti non lo persuadono; le massime lo lasciano freddo. Dopo, quando avrà viaggiato, quando avrà conosciuto il mondo se ne tornerà racchettato al nido e allora farà anche lui i suoi predicozzi ad altri piccioncini che non lo ascolteranno nè punto nè poco. Così gira la ruota.

Quegli che ama per la prima volta
È un Dio, s'ogni speranza anco gli è tolta.
Ma chi due volte amò senza sperare
È matto da legare,

suggeriva l'esperienza mondana ad Enrico Heine. E una dura, inflessibile esperienza faceva cantare a Parini:

Liberamente il forte
Apre al dolor le porte
Del cor, come all'amico.

Benediciamo l'esperienza, se per essa ci è dato cogliere qual-

che dolce frutto sul tramonto della nostra vita; essa è la madre saggia che ci batte per renderci migliori.

Ma perchè l'esperienza sia largamente proficua occorre uno spirito fine, osservatore e scevro da pregiudizi; non troppo leggiero, nè troppo vano.

Vi sono persone che arrivano ai sessant'anni quasi digiune di esperienza; altre che incominciano a tesoreggiare appena ventenni.

Per avvezzare la gioventù agli insegnamenti dell'esperienza è buon metodo quello di obbligarla a dedurre da ogni fatto le conseguenze; le buone mammine che temono tanto per i loro figli, in ispecie per le ragazze, la luce dell'esperienza, non se ne impauriscono troppo; il libro del mondo va letto per tempo se ha da recare qualche vantaggio.

Non è poi necessario per sapere che piove scendere a diguazzare nelle vie e impantanarsi fino al collo; basta aprire la finestra e dare una guardatina in giro, fiutando il vento....

Le mamme, perchè i figli li fanno loro (care e sante mamme!) si immaginano che debbano passare la vita nel cerchio della loro sottana, e si preoccupano soverchiamente di schivar loro i dolori e i disinganni — quei disinganni che dovranno affrontare più tardi impreparati, quei dolori che sembreranno doppii cadendo in mezzo alle snervanti dolcezze dell'amore.

I pericoli del mondo hanno qualche cosa di comune coi fuochi fatui: corron dietro a quelli che fuggono.

Un argutissimo scrittore mette in bocca ad un' arguta marchesa queste parole piene di buon senso: « Se io avessi una fanciulla e se volessi preservarla da quelle imprese che si chiamano pericolose, non le proibirei certamente di ascoltare le pastorali de' suoi gallanti. Le direi soltanto: Non ascoltarne uno solo, ascoltali tutti; non chiudere il libro e non segnare la pagina. Se per disgrazia qualcuno ti piace, non schermirtene, abbi la pazienza di aspettare; ne verrà un altro

perfettamente eguale che ti disgusterà di entrambi. Tu hai quindici anni, ebbene, figlia mia, anderai così fino ai trenta e sarà sempre la stessa cosa. » N.

Espettazione. Parola che esprime una brutta cosa, ma che deve essere conosciuta da quanti si interessano alla propria salute e a quella degli altri. Innanzi tutto insegnate ai bambini malati di tosse ad espettorare, e vi riuscirete facilmente, facendo voi stesso più volte l'atto, che essi stessi dovrebbero fare. Spesso essi ingoiano lo sputo, turbando la digestione o togliendo al medico un elemento importante di diagnostico e di prognostico. Anche negli adulti conviene talvolta svegliare il malato, per eccitarlo ad espettorare; od anche si deve metterlo a sedere. Questi casi si verificano, quando le forze sono molto depresse o cessa la coscienza del bisogno di espettare. Gli ipocondriaci e i paurosi non dimentichino, che la regolizia, la cioccolatta, il vino, li sciroppi molto colorati possono dar

nuove e strane colorazioni allo sputo, senza che vi sia bisogno di ricorrere ad ipotesi più o meno allarmanti.

Estratto di carne. (Vedi BRODO).

Età. Le età sono divisioni più o meno arbitrarie della vita, e dovrebbero segnare i periodi più salienti e i mutamenti più caratteristici del nostro organismo dal nascere al morire. Una delle più antiche e delle più classiche divisioni è quella che distingue la vita in quattro periodi: l'*infanzia*, la *giovinezza*, l'*età virile* e le *vecchiaia*. Noi distinguiamo sette età:

1º *Età fetale*, che dura nove mesi e che si passa nel ventre della mamma;

2º *Età infantile* (dalla nascita ai due anni);

3º *Età fanciullesca* (da due anni fino alla pubertà);

4º *Età adolescente* (dalla pubertà fin verso i vent'anni);

5º *Età giovanile* (dai 20 ai 30 o 35);

6º *Età virile* (dai 30-35 ai 60);

7º *Età senile* (dai 60 avanti). (Per maggiori particolari vedi *Almanacco igienico - Igiene delle età*).

Eucalipto. Genere di pianta della famiglia delle Mirtacee, ricchissima di specie e che da alcuni anni fu introdotta dall'Australia in Italia e nelle regioni più meridionali d'Europa. Pare che abbia un'influenza risanatrice sui terreni palustri e miasmatici, ma non è egualmente provato che le sue foglie abbiano una virtù curativa delle febbri intermittenze. Lasciamo che i medici continuino le loro esperienze e intanto non abbandoniamo per nuovi amori la fida china e il maschio chinino.

F

Fagiano. Chiamansi con questo nome diverse specie del genere *Phasianus* e che rallegrano i nostri giardini colla bellezza

delle loro piume e le nostre casseruole coi profumi delle loro carni. Il fagiano è tra noi un cibo di molto lusso e riservato a pochi: non converrà mangiarlo nè troppo fresco nè troppo frollo.

Fagiulo (*Phascolus vulgaris*). È il frutto d'una leguminosa, che ha dato ai nostri orti e alla nostra cucina una varietà grandissima di legumi e di semi farinosi. Legume verde può chiamarsi il fagiulino acerbo, che ci offre il suo guscio insieme ai semi appena abbozzati e che è un alimento eccellente e di facile digestione. I fagioli più o meno maturi sono invece sempre più flatulenti e devono essere molto cotti e si devono preferire le varietà a buccia molto sottile. Come tutti gli altri legumi sarà bene farlo cuocere in acqua purissima, o che almeno non contenga troppa quantità di sali calcarei.

Fame. (V. APPETITO).

Farina. È il prodotto della macinazione dei cereali, ma im-

propriamente si chiama collo stesso nome anche la polvere dei legumi. Per ricchezza di azoto i cereali più comuni si seguono con quest'ordine: frumento 14,60 (p. cento); orzo 12,96; avena 11; segale 9. Considerati invece sotto il punto di vista della ricchezza d'amido, di destrina e di zucchero, l'orzo è il primo fra tutti (76, 43), si seguono poi la segala (67, 50), il frumento (66, 90) e l'avena (61, 50). (Vedi i singoli vocaboli).

Farmacia. Nelle città il più delle volte è inutile avere una piccola farmacia nella propria casa, ma nella campagna è assolutamente necessaria. Io ridurrei i rimedii ai più necessarii e precisamente a questi:

1. *Ipecacuana in polvere*, (cinque pacchetti di 40 centigrammi ciascuno chiusi in un vaso di vetro chiuso allo smeriglio);
2. *Laudano* (trenta grammi);
3. *Ammoniaca liquida* (vaso a smeriglio, grammi sessanta);
4. *Clorodina* (una boccetta);

5. *Soluzione di percloruro di ferro a 30°* (trenta grammi);
6. *Una scatola di carte se-napate;*
7. *Un rotolo di diachilone;*
8. *Del taffetà inglese.*

Con questa piccola batteria farmaceutica si può provvedere ai più urgenti bisogni.

Fascetta. La fascetta, bisogna dirlo, è sempre stata lo spauracchio dei medici. I più insigni igienisti lanciarono le loro folgori su questo segreto indumento della toeletta femminile, accusandola di deformare il torace, di produrre i mali di fegato e della milza e perfino di sciupare la bellezza del seno.

È un fatto che considerando la fascetta di Maria Antonietta, di Caterina Cornaro — e senza andare tant'oltre, ricordando certe fascette che molti di noi hanno visto, irte di balena, con una stecca davanti dello spessore di un baluardo, cogli spallini che comprimono i polmoni — sicuro queste fascette sono istumenti di tortura degni di figurare

nella storia dei piombi di Venezia.

Ma chi porta ancora fascette simili? quantunque, adagio, da qualche anno a questa parte le corazze sono tornate di moda e gli ossi di balena sono cresciuti di prezzo; sempre migliorate in confronto d'una volta e fatte con norme pratiche di buon senso e d'igiene, però.

La fascetta non si deve mettere al bando. Le donne che potrebbero farne senza sono così poche che quasi non contano. La fascetta è un aiuto, è un sostegno, è un alleato potente dell'eleganza e della grazia; essa rende (sembra un paradosso ma è una verità) meno grasse le grasse e più grasse le magre. Il suo segreto è quello di modellare, di fondere una massa di adipe o di ossa in una forma convenzionale sì, ma estetica.

Anche le donne dell'antichità portavano, se non vere fascette, una fascia per sostenere il seno.

La fascetta moderna per rispondere ai bisogni della salute deve essere leggiera, non troppo

lunga da costringere gl'intestini a premere in giù sull'utero, mai troppo stretta, parca di ossi.

Un consiglio prezioso per le donne delicate che non possono tollerare nè sullo stomaco nè sul ventre la stecca d'acciaio: allacciare davanti la fascetta con fitti bottoni.

N.

Fascia. La fascia è sorella della fascetta e della cintura. È costume in molti paesi, nei nostri per esempio, di fasciare i bambini appena nati. Non è necessario certamente, e un bambino può crescere dritto e sano senza fascia; però non bisogna pretendere di togliere così infretta un uso radicato da anni e forse da secoli. Le persone rozze, le contadine ignoranti non possono avvezzarsi a tenere un bambino diversamente che fasciato; lo terrebbero male in altro modo.

Persone amiche del progresso, che vollero consegnare le loro creaturine a una balia coll'ordine formale di non adoperare fascie se ne trovarono assai pentite, perchè posta fra i due si-

stemi la balia che aveva fede nel suo e che non conosceva l'altro accagionava d'ogni inconveniente il nuovo sistema.

Il tenere i bambini all'americana, sciolti o chiusi in una semplice rete sono tentativi che può fare una mammina intelligente e delicata; ma chi è obbligato a mettere i bimbi in mano degli altri è meglio si conformi all'uso antico. A peggio andare, siamo cresciuti anche noi così!

Una fascia stretta intorno alla vita giova a molte persone deboli che trovano in essa una specie di sostegno. Una fascia posta sotto il ventre aiuta moltissimo le donne che soffrono abbassamenti uterini; ma di questa fascia non conviene abusare perchè tenuta a lungo e troppo stretta può essere causa di glandule nei vani inguinali. N.

Fasciatura. Le fasciature sono per lo più fatte dal chirurgo, ma in taluni casi possono esser fatte anche da noi o dalla mano pietosa e intelligente della donna. Essa vi riesce benissimo,

perchè ha nelle sue dita tatto fino e caldo amore; non dimenticate mai però di non comprimer troppo e di ricordarvi le nozioni elementari sulla circolazione del sangue.

Fava (*Faba vulgaris*). Seme che ci è dato da una leguminosa nota a tutti e che ci offre un cibo seculento e flatulento, che non conviene a tutti. In purrea e passate allo staccio le fave sono più digeribili e più nutrienti. In Toscana e in altri paesi le fave si mangiano immature e crude sotto il nome di *bacelli*.

Febbre. È uno stato morboso assai comune, che è caratterizzato da aumento del nostro calore e da una maggior frequenza dei battiti del cuore. Noi ci tocchiamo o tocchiamo agli altri il polso per giudicare se vi sia o non vi sia la febbre; ma invece il fatto saliente di essa è l'accresciuta temperatura, che trae seco poi di necessità l'aumento delle contrazioni del cuore. Vi sono malattie nelle quali i polsi

crescono di numero, senza che per questo si abbia la febbre. Converrà sempre toccare colla mano le parti coperte del corpo per verificare se vi sia o no aumento di calore. Nei casi dubbi però non vi ha che il termometro messo sotto l'ascella, il quale possa dirci se il calore interiore da $+37^{\circ}$ C. o $+37^{\circ}, 5$ sia cresciuto in modo anormale. La febbre incomincia quasi sempre con brividi di freddo molto fugaci o appena avvertibili o tali da dare un tremito generale con batter di denti ecc.

È sempre bene far chiamare un medico al primo apparire della febbre; ma non conviene allarmarsi troppo, perchè, specialmente nei fanciulli e nei giovanetti, si può avere una febbre gagliarda, senza alcuna gravità e che non dura che un giorno solo. Vi sono anche alcuni bambini che son presi da febbre per un nonnulla e diventano febbricitanti, quando hanno troppo mangiato, o troppo camminato o quando spunta loro un dente.

Fecola. (V. AMIDO).

Fegato (alimento). Il fegato del vitello, del bue, dell'agnello e d'altri animali è un ottimo alimento e non deve esser troppo cotto, per essere più digeribile.

Fegato grasso. È una malattia artificiale che si produce nelle oche, condannandole all'immobilità, ad una temperatura elevata e ad un'alimentazione forzata. In sei od otto settimane di questo regime si ottiene un tale aumento di peso nel fegato, da fargli raggiungere perfino i 5 e 600 grammi. È con questo fegato che si preparano i famosi pasticci di Strasburgo, cibo molto squisito, ma di difficile digestione per i ventricoli deboli.

Ferro. È un metallo, che entra nella composizione del nostro sangue e che noi introduciamo ogni giorno nel nostro organismo per via degli alimenti, che ne contengono tutti in maggiore o minore quantità. Dato allo stato metallico o combinato

all'ossigeno o sotto forma di sali diversi costituisce uno dei rimedii più potenti e più popolari per guarire l'anemia ed altre malattie. Si ha torto di prendere il ferro o di darlo, appena si vede che un bambino è debole o una fanciulla è pallida; perchè debolezza e pallore possono essere i segni di affezioni molto diverse e che devono quindi esser curate diversamente. In una cura ferruginosa consigliata dal medico conviene sempre ricordare, per non allarmarsi inutilmente, che le feci acquistano un colore nero e che si va incontro alla stitichezza.

Fiammifero. Questa sorgente domestica di fuoco e di luce può anche esserlo di incendii e di scottature gravi. Non adoperate mai fiammiferi che collo sfregamento producono una piccola detonazione, schizzando faville e ricordatevi sempre di spegnere colle piante del vostro piede i fiammiferi accesi che gettate per terra; e ricordatevi sempre di farlo soprattutto nelle vie della

città, dove un' infelice signora potrebbe aver incendiate le vesti per una vostra trascuranza. Non lasciate mai i fiammiferi alla portata dei vostri bambini, sia perchè potrebbero portarli alla bocca ed avvelenarsi, sia perchè potrebbero bruciare sè stessi e la casa dove si trovano. Chevalier ha potuto nella sola città di Parigi raccogliere 65 casi d' incendii prodotti da fiammiferi per opera di fanciulli e di bambini. Preferite sempre i fiammiferi così detti *androgini* o *svedesi*, che non possono accendersi che quando siano sfregati sulla carta preparata delle loro scatoline. Sono pure da preferirsi i fiammiferi fatti col fosforo rosso amorfo o che non contengono fosforo.

Fico (*Ficus carica*). È uno dei frutti più squisiti e digeribili dell'Europa meridionale: conviene però che siano bene maturi e nei bambini convien sorvegliare che questi non ingoino la buccia e che col sugo di essa non si escoriino i labbruzzi rosei e delicati. I fichi secchi sono meno digeribili dei

freschi, soprattutto quando son fatti con frutti che abbiano più buccia che polpa. Il decotto di fichi è un ottimo emollicato per le infiammazioni della bocca e della gola. Può esser fatto anche coll' acqua.

Fico d' India (*Opuntia ficus indica*). Frutto che non si mangia che nei paesi più caldi d'Italia e che deve esser spogliato della buccia spinosa che lo involge, onde non ci ferisca. Sarebbe bene sputar fuori anche i molti piccoli semi che sono sparsi nella sua polpa zuccherina, perchè possono produrre una costipazione molto ostinata.

Filaccia. La filaccia è *raspata* o a *fila*: la prima si prepara raspando con un coltello un pezzo di tela, in modo da convertirla in una specie di polvere spamosa e fine, che si applica perbene alle anfrattuosità d' una piaga irregolare. La seconda o filaccia comune si prepara, sfilacciando un pezzo di vecchia tela, della lunghezza d' un

decimetro circa. Sì l'una che l'altra devono essere preparate con stoffe di lino o di canapa e non con tessuti di cotone, e vogliono essere conservate in scatole ben chiuse, onde non si imbevano di prodotti d'infezione. In alcuni casi la filaccia comune deve essere diligentemente pettinata in guisa da formare una specie di tappeto liscio e pulitissimo.

Filtro. Chiamasi con questo nome ogni sostanza porosa che si adopera per purificare un liquido che vi passa attraverso. Alcuni filtri non agiscono che meccanicamente, arrestando le particelle solide che stanno sospese nel liquido, mentre altri per la natura della sostanza di cui sono fatti attraggono alcuni principii sospesi o disiolti. La carta asciugante, la sabbia, le pietre porose agiscono nella prima maniera, il carbone agisce nella seconda. Per l'igiene noi non dobbiamo occuparci che dei filtri per purificare le acque impure o torbide. A questo scopo provvede fra gli altri il filtro May, nel quale l'acqua

passa attraverso due strati, uno superiore di cotone molto compresso ed uno inferiore di crino di cavallo. Il filtro Bernard è fatto invece di borra di lana. Abbiamo anche il carbone plastico *Mauro-Negrone* di Bologna, le pietre filtranti dell'inglese Rausome e i filtri siliceo-carbonoso delle *Silicated-carbon-filtrer-Company*. Ottimi sono i filtri Ginori di Firenze, nei quali l'acqua è costretta a passare attraverso la sabbia e il carbone. I filtri da viaggio fatti di una campanella porosa di terra cotta e di un tubo di gomma elastica sono piuttosto giocattoli che utili apparecchi.

Finocchio (*Anethum foeniculum*). Pianta aromatico della famiglia delle Ombrellifere, che ha a un dipresso la stessa proprietà dell'anice. In molte parti della Toscana e dell'Italia meridionale se ne mangiano i giovani germogli ancor verdi ed è celebre il finocchio di Faenza e di Forlì. È adoperato anche a dar aroma alla castagna bollita, a molte salse e liquori.

Fiori. Queste bellissime fra le belle creature, formano la delizia delle donne, ma possono anche darvi vertigini, emicrania ed anche svenimenti, quando sono molto odorosi. In generale il gel-somino, il tuberoso, il leandro, il giglio, il narciso, il fior d'arancio, il mughetto, il garofano sono tra i fiori quelli che più spesso *danno alla testa*, come si suol dire nel linguaggio volgare, ma a questo riguardo ognuno di noi ha una speciale idiosincrasia; ed io che posso impunemente tenere nel mio studio i fiori più odorosi non tollero il leandro. Non verrà tenere fiori nella camera da letto e neppure nasconderli dietro il camino, perchè durante la notte una colonna d'aria fredda, entrando dal tetto, può riempire la stanza di quelle emanazioni che vorremmo invece veder escire dalla nostra camera. In caso di sofferenze prodotte dai fiori si deve soprattutto portare all'aperto la persona affetta, spruzzarle acqua fredda sul viso, eccitare la pelle con senapismi volanti e nei casi più gravi applicare alla testa com-

presse d'acqua ghiacciata. Lo stesso si deve fare, in caso di avvelenamento per emanazioni di frutta.

Fisonomia. Alla parola COLORITO abbiamo parlato della fisonomia dei malati e dei sani; qui aggiungeremo solo una parola, per invitare le madri a studiare continuamente il volto dei loro figliuoli, per scoprirvi le emozioni, i desiderii, i vizii nascosti. È questo un libro, che mentisce ben di rado, soprattutto nella prima età della vita e val sempre meglio scoprire da sè senza interrogare, piuttosto che con inutili domande provocare più inutili bugie. (Vedi MANTEGAZZA, *Fisonomia e mimica*, Milano 1881. — *Biblioteca internazionale*, Fratelli DUMOLARD).

Flanella. Hanno torto le signore che si spaventano per quel po' di sensazione asprettà che la flanella produce sulla loro pelle eccessivamente impressionabile.

La flanella è un amico sincero, proprio un amico da mettere sul cuore. Si può portarla fina, ele-

gante fin che si vuole, ma quando si è delicate, portarla.

Anche i bambini consiglio a vestirli di flanella, molto più colle stagioni incostanti che si hanno adesso.

Non è bene però tenere la flanella in letto; questo lo possono fare le persone di sessant'anni. I giovani devono spogliare la loro flanella prima di coricarsi; è più pulito e più sano.

Le migliori flanelle sono quelle morbide, pastose, leggiermente coperte di pelo e senza mistura di cotone.

La regina Maria Antonietta (narra madama Campans nelle sue memorie) prendeva sempre il bagno rivotata in un'ampia vestaglia di flanella, e questo era certamente un buon sistema igienico e pudico.

N.

Fontanelle. Si chiamano con questo nome quelle membrane elastiche e resistenti, che nei bambini tengon luogo dell'osso in alcune parti del cranio. Al momento della nascita però nei bambini ben costituiti non si ha che la fon-

tanella anteriore, che sta nel punto di congiunzione dei due parietali col frontale. Toccando quel punto della testa si può sentire l'alterno sollevarsi ed abbassarsi del cervello per l'azione delle arterie che battono alla sua base. La fontanella cresce da quattro a nove mesi, mentre comincia a diminuire da dieci a dodici mesi. A quest'epoca continua a ristringersi e si chiude generalmente sul finire della prima dentizione, cioè da 24 a 26 mesi. Conviene difendere la fontanella anteriore dagli urti e dalle compressioni, che si farebbero sentire sul cervello, e se fosse troppo sporgente, converrebbe chiamare un medico.

Si crede da molti, che la rachitide esageri le proporzioni della fontanella e ne ritardi la scomparsa, ma, come fa osservare giudiziosamente il Fonsagrives, ciò dipende dall'epoca in cui si sviluppa la rachitide. Nel periodo della riparazione ossea la fontanella dei rachitici è al contrario molto stretta o prematuramente chiusa.

Forficola (*Forficula auricularia*). Insetto ortoptero noto a tutti e che devasta nei nostri giardini le frutta e i teneri germogli di molte piante. Il nome francese di *perce-oreille* gli viene dal pregiudizio comune che entri nell'orecchio e perforando il timpano penetri nel cervello. Può darsi che qualche forficola sia entrata nell'orecchio, come qualunque altro insetto, per mero accidente, ma non è punto vero che essa abbia tendenza a farci questo brutto scherzo.

Formaggio. Alimento antichissimo e d'uso quasi universale che si prepara colla caseina del latte coagulata in modo diverso e mista a diverse proporzioni di burro.

Il cacio fresco è quasi inodore, i caci vecchi, specialmente se grassi, sono odorosissimi, e il loro fetore è dato dal grado della fermentazione, che sviluppa diversi acidi odorosi. Sono formaggi *grassi* quelli che contengono molto burro, *magri* quelli che ne contengono poco o punto. Son for-

maggi grassi il *mascarpone* lombardo, la *ricotta* di Toscana e di Roma, gli stracchini, il *Roche-fort* ecc. Il *parmigiano* o *lodigiano* è invece un formaggio magro. Sono ottimi i caci di *Gruyère*, il *lodigiano*, l'*olandese*, quello di *Chester*. Sono igienicamente cattivi quelli troppo fermentati e fetidissimi. Il formaggio è un cibo molto nutritivo, perchè tiene in sè condensati i migliori elementi del latte; è però per molti ventricoli di difficile digestione. Il cacio vecchio e specialmente il *lodigiano*, mangiato in piccola quantità in fin di tavola, eccita alcuni ventricoli torpidi a maggior secrezione di succo gastrico, per cui aiuta la digestione.

Fosforo. Sostanza che non dovrebbe esser nota che ai chimici e agli industriali, ma che sgraziatamente può avvelenare anche i profani, entrando nella composizione di paste che servono ad uccidere i sorci od altri animali e in quella di quasi tutti i fiammiferi. In caso di avvelenamento fortuito o volontario, pro-

vocate subito il vomito e chiamate il medico.

Fragola (*Fragaria vesca*). Frutto indigeno di moltissimi paesi d' Europa e in cui il profumo e il sapore si contendono il primato. In generale le fragole sono molto digeribili, benchè poco nutrienti, ma alcune persone non possono mangiarne, senz' esser presi da vomito o da orticaria. Ostinandosi però a combattere queste singolari idiosincrasie, si riesce talvolta a vincerle, guadagnando un nuovo e piccolo piacere gastronomico. Le fragole convengono ai gottosi e ai reumatizzanti, sempre però quando le possono digerire facilmente.

Freddo. La bassa temperatura dell' aria che ci circonda può essere causa di molti e svariati effetti, secondo il grado del raffreddamento e delle condizioni nelle quali ci troviamo. Dall' attonamento più piacevole e più utile può giungere fino alla morte per congelazione. Gli effetti utili e dannosi del freddo

non sono sempre misurati dal grado segnato sul termometro, ma dallo stato particolare della nostra salute nel momento in cui siamo esposti alla bassa temperatura. Un freddo che può essere attonante per un giovane o per un adulto, può uccidere un bambino od un vecchio, e la stessa persona può sentirsi più gagliarda o più fiacca esponendosi al freddo, secondo che essa si trova in uno stato di florida robustezza o di fiacca convalescenza. Il freddo agisce fino ad un certo punto come eccitante, ravvivando per reazione tutte le funzioni, che accelerano il moto di *va e vieni*. Quindi maggior bisogno di muoversi, di mangiare e tutto quel ravvivarsi, che tien dietro al molto cibo e ad una attiva digestione. Quando però il freddo è intenso e continuo, rallenta la vita e la conserva.

Il freddo moderato è secondo di molti vantaggi. Eccitando i muscoli rende più geniale o più facile il lavoro. Calmando i sensi, ritarda lo scoppio delle passioni e fa da cassa di risparmio al-

l'energia. Obbligando gli uomini a star vicini gli uni agli altri, rende più caldo il nido della famiglia. *Maggior laboriosità, maggior castità, maggior moralità*, ecco ad altre circostanze pari i lineamenti generali della fisonomia degli uomini nordici. *Maggior ostinazione, maggior tendenza all' ubbriachezza, maggior rozzezza*; ecco il rovescio della medaglia, ecco il resto dei lineamenti, che completano il quadro.

La nostra resistenza al freddo è misurata dall' attitudine, che abbiamo a sviluppare il calore animale. Essa è quindi minima nel bambino e nel vecchio, massima nel giovane. L'eccessiva impressionabilità per il freddo è un gran difetto, che spesso è ereditario e che conviene combattere con tutte le nostre forze. Invece noi lo coltiviamo e lo accresciamo coll' odio sistematico per l'acqua fredda, col portare abiti troppo gravi di giorno e coperte troppo calde di notte. Di qui molti guai, quali una grande sensibilità per le minime varia-

zioni atmosferiche, raffreddori, catarrri, bronchiti, angine, reumatismi, nevralgia.

Ognuno di noi deve sapere soccorrere una persona caduta in asfissia per freddo eccessivo, e convien ricordare che questa forma di asfissia è quella, che lascia maggiore probabilità di guarigione e che anche dopo 12 o 14 ore non si deve disperare di un esito felice. Si deve trasportare al più presto possibile il malato in luogo dove gli si possano prestare gli opportuni soccorsi, involgendolo in coperte o con paglia o con fieno, lasciando però sempre scoperta la faccia. Non si deve mai mettere un assiderato accanto al fuoco o in una camera calda. Se l'asfissia avvenne ad una temperatura molto al di sotto dello zero e se le membra hanno molta pieghevolezza, si svestirà il malato, coprendo poi tutto il corpo con pannilini inzuppati nell'acqua fredda. Se invece il corpo fosse del tutto irrigidito, converrebbe tuffarlo tutto quanto in un bagno d'acqua freddissima, elevandone

poco a poco la temperatura di dieci in dieci minuti. Quando le membra hanno riacquistato la loro pieghevolezza, si farà la respirazione artificiale (V. ASFISSIA) continuando nello stesso tempo frizioni sul corpo e sulle membra con neve o panni bagnati nell'acqua fredda. Quando l'asfissiato incomincia a riscaldarsi e dà in qualche modo un segno di vita, conviene asciugarlo con molta cura e portarlo in un letto non riscaldato e sempre in camera fresca. Appena egli potrà ingoiare, gli si darà un mezzo bicchiere d'acqua fredda con un cucchiaio d'acqua di melissa, acqua di Colonia o altra bevanda spiritosa. Se al contrario egli avesse tendenza al letargo, gli si darà a bere acqua con aceto amministrandogli clisteri irritanti fatti con acqua salata o saponata.

Frumento (*Triticum sativum*). Il principe dei cereali che offre un ricco ed ottimo alimento a milioni di uomini. (V. FARINA, PANE, CEREALI).

Frutta. Si possono dividere in *acido-dolci* (ciriege, pesche, mele, fragole ecc.): in *oleose* (noci, nocciole, mandorle ecc.); in *secculente* (castagne ecc.). Le prime sono fra le più piacevoli e profumate, ma danno all'uomo un povero alimento. Per sostituire un uovo di gallina si esigono 550 grammi di ciliege, 690 di uva, 970 di fragole, 2000 di pere per darci egual quantità di materie albuminoidi. Quanto alla ricchezza amidacea per darci una libbra di amido si esigono 5,4 libbre d'uva; 6,4 di ciliege o di mele; 12,3 di fragole; 22,9 di lamponi. Ad onta di questa povertà alimentare le frutta acidule però hanno nel nostro regime alimentare importanti missioni, quali quella di darci molti sali necessari all'esercizio normale della vita, di diluire il sangue troppo ricco, di combattere la costipazione ecc. Convengono però meglio al fanciullo e alle donne che all'adulto ed al vecchio. Alcuni, nei quali i frutti producono dolorucci di ventre o flatulenza, potrebbero mangiarne

impunemente, purchè bevessero sopra di essi un bicchierino di vino molto alcoolico, quali il Marsala o il Xeres. I frutti *oleosi* sono fra i più indigesti, i *feculenti* possono essere flatulenti. (Vedi i singoli vocaboli CIRIEGA, MELA, CASTAGNA ecc.).

Fucsina. È il rosso d'anilina e riusciva talvolta velenoso per l'acido arsenico, che si adoperava per prepararlo; oggi però l'industria sa darci questa bellissima sostanza colorante senza alcuno inquinamento arsenicale.

Fulmine. Il fulmine uccide ogni anno in Europa molte persone ad onta dei parafulmini e dei libri popolari d'igiene. Anche quando non ammazza può scottare, può paralizzare, può spaventare, può avariarci in molti e diversi modi. Per difendersi dai fulmini, conviene tenersi lontani dalle finestre aperte, dai corridoi aperti, dai muri umidi, dai luoghi molto affollati, dai camini aperti. Se siamo in una via durante il temporale è meglio restarvi che

ripararsi sotto una porta; se invece ci troviamo in campo aperto è meglio non attraversare una grande pianura, è meglio ricercare i luoghi bassi che le cime, allontanarsi dalle pozze e dai serbatoi d'acqua, dai mulini, dagli alberi. Se siete in vettura, fatela fermare e rimanete rinchiusi finchè la furia del temporale si sia calmata. Fate entrare con voi anche il cocchiere.

Sestier ha classificato in quest'ordine i corpi secondo la loro conducibilità elettrica dal più scendendo al meno: 1. metalli, 2. carbone calcinato, 3. piombaggine, 4. acidi diluiti, 5. soluzioni alcaline, 6. minerali metallici, 7. fluidi animali, 8. acqua di mare, 9. acqua di sorgente, 10. acqua di pioggia, 11. neve, 12. piante vive, 13. animali viventi, 14. fiamme, 15. fumo, 16. vapore acqueo, 17. aria raresfatta, 18 terra e pietra umida. I corpi isolanti invece si succedono in quest'ordine decrescente: lacca, resina, solfo, cera, vetro, seta, lana, pelliccia, capelli, piuma, carta secca, pergamena, cuoio,

aria secca, legno fortemente riscaldato, tele secche e corde secche di canapa, paglia, porcellana, marmo secco, pietra silicea, pietra argillosa, caucciù, creta secca, calce, ghiaccio, ceneri di animali, ceneri di piante, olii, ossidi metallici.

L'azione difensiva dei parafulmini è nota a tutti, nè occorre il dire che il suonare le campane in tempo di procella attira facilmente sul suonatore il fulmine invece di allontanarlo.

Fumigazione. Si adoperano per uno scopo curativo fumigazioni emollienti, narcotiche, aromatiche, disinfettanti. Si può applicare semplicemente la bocca aperta ai vasi che contengono i liquidi medicamentosi o meglio ancora si adoperano vasi a due tubature, una centrale formata da un tubo che pesca nel liquido e l'altra laterale, che si applica alla bocca. Vi sono fumigazioni d'aceto, di benzina ecc. che sono quasi sempre nocive, perchè senza punto togliere la sorgente dell'infezione, la nascondono o peggio ancora, aggiungono ad essa un vapore irritante nell'aria che dobbiamo respirare.

Fumo. Non occorre conoscere la composizione chimica del fumo per sapere che costituisce una delle piccole miserie della vita. Il fumo irrita la mucosa del naso, della gola, della laringe, dei bronchi e degli occhi, producendo oftalmia, raffreddore, tosse ecc. Quando respiriamo lungamente in una camera assumicata o presso una lampada fumosa possiamo gettar fuori sputi nerastri, che possono spaventarci, quando non pensiamo alla causa che ha prodotto quello strano coloramento. Aver cura dei camini, delle stufe e delle lampade vuol dire sapersi difendere dal fumo. Non occorre di certo, scrivendo per persone ragionevoli e dotte, il combattere il pregiudizio che il fumo giovi alla salute degli occhi.

Fungo. I funghi sono un cibo saporito, nutriente, ma spesso poco digeribile. La somiglianza di parecchi funghi commestibili con

altri velenosi ha prodotto spesso i più gravi accidenti.

Per eccesso di prudenza io vi consiglio a non mangiare che il *ceppatello* (*sonsg ferrée* dei lombardi) l'*uovolo* (*sonsg coce* idem) o la *spugnola* (*spongignoela*). In Toscana potete mangiare anche i *dormienti* (*Agaricus ostreaceus*). È falso che i funghi velenosi possano riconoscersi coll' argento, col ferro, col prezzemolo: nei casi dubbi non v' ha che un botanico dotto che possa qualificare un fungo per innocente o per velenoso. Non comperate mai funghi secchi dai rivenditori girovaghi: meglio ancora non comperateli in alcun luogo, ma fate seccare da voi stessi i funghi che volete serbare per l'inverno.

Fuoco d'artifizio. Non lasciate mai fabbricare nè accendere fuochi d'artifizio ai vostri figliuoli, finchè non sieno uomini o almeno giovinetti serii e giudiziosi. Un'eccessiva accendischedenza potrebbe esser punita dai più fieri rimorsi, avendo prodotto il maneggio dei fuochi d'arti-

fizio gravi accidenti. Ammirate pure questi fuochi, ma lasciateli maneggiare dagli uomini dell' arte.

G

Gallo faraone (*Numida meleagris*). Gallinaceo originario dell'Africa, e acclimato in tutta l'Europa. Ci porge una carne molto saporita e uova eccellenti, benchè alquanto più piccole di quelle della gallina comune.

Gambero (*Astacus fluviatilis*). Crostaceo d'acqua dolce, comunitissimo un tempo nei nostri laghi e nei nostri fiumi, distrutto quasi del tutto per molti anni per opera di un parassita microscopico, ed ora riapparso sulle nostre mense. È un alimento saporito, ma di non troppo facile digestione. In taluni individui produce il vomito o l'orticaria. Chi va soggetto a malattie cutanee farà bene di astenersene.

Gas. Non consiglio ad alcuno di servirsi del gas per l'illuminazione interna delle case. Lasciando anche da parte il pericolo delle fughe di gas e quindi delle facili esplosioni, il gas illuminante non è mai così puro da non inquinare l'aria di gas acido solforico e di altri prodotti nocivi, quando un'imperfetta combustione non lo riduca ad acqua e ad acido carbonico. La illuminazione col gas è quella, che a luce eguale, produce maggior quantità di acido carbonico. Una sola fiamma, e neppur troppo grande, può dare all'aria di un luogo rinchiuso fino al 3 per cento di quel gas, quantità che non si trova che negli ospedali, nelle prigioni e nelle caserme asfollate. Un altro inconveniente dei luoghi fortemente illuminati dal gas è il forte calore raggiante di quella fiamma. Una fiamma, che consuma 138 litri di gas all'ora porta 154 metri cubici di aria dalla temperatura di 0° a 100° C.

Nè ciò basta, la fiamma del gas contiene molti raggi rossi e gialli, che sono meno tollerati dalla retina.

Gelatina. È una sostanza organica che si produce artificialmente colla cottura delle ossa, delle cartilagini e di quasi tutti i tessuti animali. Le ossa ne danno più che la metà del loro peso. Creduta un tempo un ottimo alimento, anzi proclamata la quintessenza degli alimenti perdette poco a poco il credito, dacchè la fisiologia potè dimostrare ch'essa passava nelle orine senz'essere assimilata. Può darsi che in qualche caso ritardi la riduzione organica fissando sopra di sè l'ossigeno circolante nel nostro sangue, ma in ogni modo non può annoverarsi fra gli alimenti veri e propri.

Le gelatine di frutta sono ben altra cosa e possono dare un alimento dolce e acidulo, che conviene a speciali bisogni del nostro organismo e che accarezza il palato senza nuocere alla salute.

Gelato. I gelati sono meno pericolosi d'una tazza d'acqua ghiacciata, perchè si degluttiscono lentamente e non possono dar luogo a spostamenti di sangue.

troppo rapidi nella mucosa del ventricolo. Dopo un lauto pranzo riescono spesso tonici ed eccitanti della digestione.

Non conviene però abusarne mai. Quello di crema e di cioccolatta sono i meno digeribili: se di frutta non devono essere troppo acidi. Alle persone deboli o convalescenti consiglio un gelato di frutta stemperato in un buon bicchiere di vino amarone.

Gengiva. Le gengive anche a parte dei denti vogliono il loro tributo di delicata attenzione e di cure amorose: rosee, durette, sane, esse sono le naturali custodi dei denti e contribuiscono assai alla bellezza della bocca. In alcuni il menomo sfregamento fa escir sangue dalle gengive e spesso ciò si deve alla presenza del tartaro. Il ripulire i denti da questo sudiciume toglie l'emorragia. Dopo aver fatto la ripulitura del tartaro conviene usare per alcuni giorni lozioni astringenti, come acqua di coclearia pura o diluita con tre o quattro parti di acqua, soluzione di tannino (1 in cento

d'acqua) o permanganato di potassa (1 in mille).

Quando le gengive sono molli e spugnose è utilissimo stropicciarle ogni mattina con una cucchiaiata d'olio di oliva con poche gocce di succo di limone. Giova anche questa polvere dentifricia: Carbone vegetale ben polverizzato grammi 30, polvere di china 30, zucchero 12, clorato di potassa 3, essenza di menta gocce 4.

Ghiaccio. Il ghiaccio fra noi non dovrebbe essere adoperato che come medicina o per far gelati, o per conservare parecchie sostanze alimentari. Messo nell'acqua o nel vino è quasi sempre dannoso alla salute, producendo catarro dello stomaco o altri disturbi gastroenterici. Chi si avvezza a bever ghiaccio, non può poi trovar piacere alle bevande fredde, ma non gelate. Converrebbe poi sempre ricordare che il più delle volte il ghiaccio è fatto con acque di fossati sudici che noi non beveremmo sicuramente allo stato liquido.

Il ghiaccio si conserva per lungo tempo, ravvolto nella paglia, nella lana o meglio ancora sepolto fra la segatura di legno. Per usi medici si riduce facilmente in piccoli pezzetti, ravvolgendolo in un grosso cencio e battendolo con un martello o un altro corpo duro e pesante.

Ghiottornia. È un vizio che le donne hanno meno spesso che gli uomini, all'infuori però dell'infanzia, che a questo riguardo eguaglia i due sessi sotto la bandiera d'un infinita ghiottornia. È in quell'età felice, che per un confetto si può commettere una viltà e per una torta si può commettere perfino il surto con effrazione. La ghiottornia va domata nei fanciulli più per educarli alla disciplina che per impedire malianni della salute: lo stomaco è in quell'età talmente eclettico, vorace e capace, che un'indigestione riesce sommamente difficile, a'meno nei fanciulli sani. Vi è invece un'altra forma di ghiottornia, che chiamerei *dei vecchi* e che secondo i casi fa la sua com-

parsa ufficiale dopo i quaranta o dopo i cinquanta ed è tanto più pericolosa, perchè trova il palato insaziabile e il ventricolo debole. Allora mancando il babbo e la mamma e ogni altro freno pedagogico, conviene che noi stessi ci educhiamo a misurare l'entrata coll'uscita, anche per la cucina, e il cuoco deve essere adoperato ad aiutare la salute, non a distruggerla.

Giacinto. È uno dei fiori che va bandito dalle camere da letto, perchè il suo odore penetrante dà spesso vertigini, cefalee od altri disturbi nervosi: anche i bulbi sono velenosi. .

Giardino. Dai famosi giardini di Babilonia, al vaso di garofano che fa piovere i suoi fiori scarlatti sul davanzale delle nostre finestre, la passione per il giardino si è sempre manifestata costante nelle anime gentili.

Avere un giardino vuol dire avere un pezzo di terra tutto per sè, una boccata d'aria tutta per sè, e del verde, e dell'ombra, e

dei profumi. Il giardino è la poesia della casa.

Quando il padre di famiglia ha pranzato, va in giardino a fumare il suo sigaro, a leggere il suo giornale; la mammina va a sollevarsi dalle fatiche giornaliere e a sorreggere sulla ghiaia fina i primi passi del suo ultimo nato; la giovinetta siede volontieri sotto una pianta di glicine a infilare le maglie del suo uncinetto; i ragazzi maschi e femmine, adorano tutti il giardino dove possono correre, saltare e fare il chiasso — quell'orribil chiasso che disturba tanto il babbo, quel caro chiasso così necessario all'infanzia.

Il giardino è sempre bello. Alla mattina, fresco, tutto coperto di rugiada, coi bottoncini appena dischiusi, cogli uccelli che garriscono in mezzo agli alberi diffondendo in note armoniose la delicata ebbrezza del giorno che si sveglia; al. meriggio, inondato dal sole, scintillante, coi fiori aperti in tutto il loro splendore, coi grilli che cantano nascosti tra i fili d'erba; alla sera, placido,

solenze, romantico, siavi o non siavi luna, ammantato nella soave mestizia della notte.

È un buon sistema, veramente igienico, quello di scendere in giardino appena alzati a respirare a pieni polmoni l'aria pura, dando il buon giorno alle rose e ai ciclomini prima di ingolfarsi nelle cure opprimenti degli affari.

In città poi il giardino è una vera risorsa, è un'oasi nel deserto. Senonchè in alcune città, a Milano, per esempio, che è sepolta in una fossa e che ha una tubazione sotterranea infelicissima per il corso delle acque e d'altre cose, i giardini sono troppo spesso generosi distributori di flussioni e di reumi. Non è prudenza fermarsi di sera in un giardino umido e basso; se un giardino ha questi difetti bisogna accontentarsi di visitarlo nelle ore mattutine e meridiane quando il sole lo bacia co' suoi caldi raggi.

Un giardino allegro, asciutto, ricco d'alberi e di fiori è un capitale di salute, è una gioia quotidiana e benefica.

Nel giardino la donna è più

bella, il fanciullo è più vispo. Il lavoro, in un giardino, si fa più volentieri; il pranzo si trova più saporito; ogni nostra azione, ogni nostro pensiero vi si colloca come in una cornice naturale e simpatica.

N.

Gin. È l'acquavite aromatizzata col ginepro, usata in Inghilterra specialmente dalle classi più povere. Il gin d'Olanda contiene dal 45 al 49 per cento di alcool. Le donne non dovrebbero conoscere questo liquore che per sconsigliarlo agli uomini.

Ginepro (*Juniperus communis*). Le bacche di questo arboscello delle nostre foreste sono ricche di olio essenziale e sono adoperate come condimento e come rimedio; servono pure alla preparazione del *sackerkraut*. L'infuso di bacche di ginepro eccita il ventricolo, la pelle e i reni e può darci un buon diuretico e un buon sudorifugo. I nostri cuochi adoperano il ginepro per trasformarci i merli in tordi.

Ginnastica. Si è creduto generalmente, ma a torto, che le donne fossero dispensate dalla ginnastica; anch'esse invece dovrebbero nella fanciullezza e nell'adolescenza esercitare metodicamente i loro muscoli, onde prepararsi un corpo gagliardo alle battaglie della vita. La forza, ben lungi dall'essere nemica della bellezza, è il sale che la conserva più lungamente. Cercate dunque anche per le vostre bambine un maestro o una maestra di ginnastica, specialmente poi quando vi son nate gracili e deboluccie. Fonssagrives, che è tanto benemerito dell'igiene infantile, dice di aver veduto con ammirazione grandissima sulla *Turnplatz* di Aarau in Argovia una lezione di ginnastica data a una quarantina di piccole fanciulle. Esse erano vive, ridenti, chiassone, ma al tempo stesso disciplinate e per un'ora di seguito, accompagnandosi col canto cadenzato, eseguirono una serie di movimenti ginnastici, nei quali non sapeva se più dovesse ammirare la grazia o la vivacità. L'età migliore per

incominciare gli esercizi ginnastici è quella de' sette agli otto anni. In casi dubbi una visita medica preliminare fatta agli organi del petto non sarà di troppo.

Giovinezza. Ebe, figliuola di Giove e di Giunone, mesceva il nettare agli dei e fu chiamata la dea della giovinezza.

Ebbe in tutti i tempi statue ed onori: l'età da lei rappresentata viene generalmente creduta la più bella età dell'uomo. Certo è quella che meno di tutte ha bisogno dei precetti dell'igiene; i pericoli dell'infanzia sono già passati, quelli della vecchiaia non sono ancor giunti; le resta soltanto di evitare lo sdruc ciolo di Ebe; la quale caduta un giorno in presenza degli dei, la veste le andò sopra il capo, ond' ella se ne vergognò tanto che non volle più lasciarsi vedere.

Tutti i doni della vita sono alla portata del giovane. Prendimi: gli dice l'amore. La gloria gli dice: Sono tua. La salute lo accarezza, la fede gli sor-

ride, la poesia lo seduce, la speranza lo incoraggia, l'entusiasmo lo sostiene, l'ignoranza del male lo fa felice.

« Rose alla vita, o giovani, fin che sorride amor. »

Nessuna grettezza di calcolo venga a sciupare le vostre generose aspirazioni; nessun'ombra di scetticismo offuschi il prisma raggiante delle vostre illusioni. Amo la gioventù balda e sicura, ingenua e intraprendente.

Bisogna credere a tutto intanto che si è giovani per poter serbare qualche cosa da credere ancora quando si è vecchi. Questa è l'età opportuna per formarsi un concetto ottimista degli uomini e delle cose; l'ottimismo è un buon compagno nella vita, è l'alleato naturale della salute, e della giocondità.

I vecchi che vogliono farla da giovinotti sono ridicoli, ma di un ridicolo ameno; i giovani invece che posano da vecchi, destano un senso di dispetto e di tristezza. Alcuni difetti si possono compatire in un vecchio, in un giovane no assolutamente, e sono:

l'avarizia, l'egoismo, il calcolo, la diffidenza, lo scetticismo.

Il difetto perdonabile a quindici e a vent'anni è la leggierezza, poichè si può sempre sperare nelle correzioni dell'esperienza. Un giovane troppo serio, troppo giudizioso è un frutto fuori di stagione, e i frutti fuori di stagione sono rarità da orto botanico, non sono generi da mettere in commercio.

L'igiene della giovinezza sta appunto nel saper essere giovani: cioè amare e soffrire, lavorare e divertirsi con tutto l'abbandono dei sentimenti freschi e puri, colla santa idealità che Dio pose in ogni cuore d'uomo e di donna, perchè ognuno possa dire di essere stato felice una volta almeno nella vita.

N.

Giuggiolo (*Zizyphus vulgaris*). Bellissimo albero dell'Oriente oggi acclimato in tutta l'Europa meridionale. Dà un frutto che si conserva secco come il dattero, che è mediocremente piacevole e mediocremente digeribile, ma che dà dei decotti soavi e serve

a preparare una pasta pettorale, che si adopera nella medicina popolare per guarire i raffreddori e la tosse. La frase toscana *andare in brodo di giuggiole* dimostra la soavità e la dolcezza attribuite anticamente a questo frutto.

Giuoco. Nei giuochi dei fanciulli sta gran parte della loro educazione, e l'occhio vigile e amoroso dei genitori e dei maestri deve entrare anche nei giuochi, senza però renderli pedanteschi e quindi noiosi. Il giuoco deve riposare il cervello ed esercitare i sensi, il polmone, i muscoli: ecco perchè noi detestiamo quei giuochi, nei quali lo studio si intreccia col divertimento. Il giuoco non deve durare troppo lungamente, deve essere molto svariato, essere aggradevole e per quanto è possibile, farsi all'aria aperta.

Giusquiamo (*Hyoscyamus niger* e *H. aureus*). La prima di queste piante è indigena dei nostri paesi e cresce per lo più nei

crepacci dei muri o lungo le strade ed è velenosa. Le radici prese per quelle della cicoria hanno prodotto talvolta funesti accidenti: come rimedio narcotico il giusquiamo non deve essere prescritto che dal medico. Anche la seconda specie, che si coltiva nei nostri giardini come pianta d'ornamento, è egualmente velenosa. In caso di avvelenamento si deve provocare il vomito, dar molto caffè e chiamare al più presto il medico.

Glicerina. Sostanza organica, che si trova combinata cogli acidi grassi e che si estrae quando questi vengono saponificati. Per la sua oleosità, per la proprietà di attrarre l'umidità e di sciogliere le essenze è adoperata spesso in medicina e nelle profumerie. Essa mantiene la pelle morbida ed entra nella composizione di molte pomate. La *brillantina* non è che una miscela di alcool profumato e di glicerina.

Gola. In questi tempi di tanta difterite consiglio alle madri di

abituare per tempo i loro bambini, quasi per ischerzo, ad aprire la bocca in modo da lasciarne vedere le parti profonde. Così sarà facile l'esame della gola in caso di malattia. Alcuni bambini muoiono, perchè non si lasciano esaminare e cauterizzare che colla violenza, sostenendo una vera battaglia contro il medico e chi li assiste. Nei casi urgenti si costringono anche i più riluttanti ad aprir la bocca, chiudendo loro il naso.

Gotta. In un dizionario di igiene, che è scritto più specialmente per le signore, sarebbe forse inutile di parlare della *gotta*, perchè malattia rarissima fra le donne. Sappiate almeno, o figlie d' Eva, che siete e dovete essere tutte quante un po' mediche e molto infermiere, sappiate almeno insegnare agli uomini, che la gotta è fra le malattie più inesorabilmente ereditarie e che i figli dei gottosi devono essere sobrii e attivi, e bere più acqua che vino, se vogliono difendersi al possibile da una

minaccia, che pesa loro sul capo. Gli stessi consigli giovano a chi ha già avuto un attacco di gotta e ne teme altri. Per questo è pure utilissimo il bevere anche senza sete grandi quantità di acqua. Gli Arabi curano la gotta a questo modo e l'illustre Desor, dopo aver imparato questo metodo nell'Africa, è divenuto molto meno gottoso di prima.

Gozzo. Deformità umiliante, che consiste in un ingrossamento della ghiandola tiroidea e che basta a render brutto il collo più bello di questo mondo. In molte valli alpine ed in altri paesi, il gozzo è malattia endemica e che accompagna spesso il cretinismo. Appena vedete comparire questo bruttò male, ricorrete al medico, e tutt'al più applicatevi ogni sera una pomata solvente, (Ioduro di potassio grammi tre, grasso porcino grammi trenta) nella quantità di una piccola noce e ricoprendo la parte unta con un foglio di carta sottile.

Il dott. Guillaume ha chiamato col nome di *gozzo della scuola*

(goître scolaire) una deformazione particolare del collo, ch'egli attribuisce ad alcune cattive posizioni che si sogliono prendere nelle scuole durante le ore di studio.

Grandine (del porco). Malattia comune nel porco, rara in altri animali e che consiste nella penetrazione di *cisticerchi* (larve della tenia) nei muscoli e nel tessuto connettivo. I cisticerchi si vedono anche ad occhio nudo sotto forma di vescichette grosse quanto un grano di miglio e possono trovarsi in tal numero da aversene 4000 per ogni libbra di carne. Ingoiati da noi e non uccisi da una sufficiente cottura possono in noi riprodurre la tenia. Le parti del porco che vanno più che altro soggette alla grandine sono la lingua, i muscoli del collo, delle spalle, la falda, il filetto. Converrà ricordar sempre che i cisticerchi resistono anche all'azione dell'affumicatura e della salatura e che la carne di porco cotta bene nella parte più esteriore, può contenere nell'interno germi intatti di tenia.

Grassezza. Una certa grassezza nella donna si accorda colla più perfetta salute accrescendo nello stesso tempo valore alla bellezza; ma essa non deve essere eccessiva, perchè la corpulenza che toglie agilità e pregio alle nostre membra è effetto di una nutrizione abnormale e causa alla sua volta di molti incomodi. Dopo i quarant'anni l'ingrassare è quasi di tutti, ma quando la pancia appare nella prima giovinezza è una sventura, è un male che conviene curare. Non prendete mai aceto, nè iodio, nè *antifat*, nè altri specifici, ma seguite un regime dimagrante, ch' io vi raccomando sotto questa forma. Caffè nero, appena alzati. *Colazione.* Due uova a bere o prosciutto magro, galletta e un bicchiere di vino bianco secco. Una tazza di caffè. *Pranzo.* Nessuna minestra, o solo brodo o zuppa di erba con poca galletta. Un piatto di pesce (escluse le anguille e i pesci grassi) e un arrosto magro con molta insalata. Pochissimo pane: frutta e vino bianco. Un terzo caffè nero. Acqua di Vichy a tavola e una piccola

dose di bicarbonato di soda in una bevanda qualunque durante la giornata. Birra mai: zucchero pochissimo in ogni cosa. Molto esercizio muscolare, due bagni turchi per settimana, seguiti da una doccia fredda. Poco sonno.

Grasso. I grassi che servono come alimento sono di svariate origini, ma possono ridursi agli olii, ai grassi propriamente detti e al burro. (Vedi OLIO, BURRO ecc.) Presi in complesso sono sostanze che sono specialmente destinate ad esser bruciate dall' ossigeno che circola nel nostro sangue, svolgendo il calore necessario alla vita o depositandosi nei nostri tessuti, come un materiale di riserva per le future combustioni. Convengono assai più nell'inverno e nei paesi freddi e nel loro uso converrà soprattutto seguire la voce del nostro istinto, che a questo proposito ci inganna ben di raro.

Chi ha una naturale ripugnanza per i cibi grassi, deve astenersene e chi li ama è perchè ne ha bisogno.

Gravidanza. Ecco una questione seria, una questione importantissima, un'altra e terribile responsabilità affidata alla donna.

Pur troppo son poche le donne che fra le nausee e i disturbi della gestazione sollevino il pensiero alla grandezza della loro missione e pensino che da loro forse dipende la felicità o la infelicità di tutta una vita.

Sono così numerosi i casi che si potrebbero citare in proposito che è meglio sopprimerli e affidarsi solo alla memoria di ciascun lettore, perchè ognuno potrà trovare intorno a sè fra i suoi amici, nelle tradizioni di famiglia, una quantità di fatti in appoggio.

Ma c'è una osservazione profonda e dolorosa che non posso lasciar da parte, perchè tocca una piaga viva della nostra generazione.

Gli impegni della famiglia, le esigenze della società, la maggior parte che la donna concede alla vita pubblica ed esteriore, tutto ciò fa sì che una numerosa figlianza non è più desiderata come un tempo; anzi d'anno in

anno si viene sempre più manifestando negli sposi l'avversione alla prole e si moltiplicano con ricerche insistenti gli artifici per non avere figliuoli.

Accade che quando, ad onta di tutte le violazioni, la natura compie l'opera sua, c'è una viva opposizione da parte dei contribuenti che non vorrebbero pagare la tassa. Molte volte il marito si meraviglia, grida, rimprovera la moglie; la moglie piange, si dispera, si arrabbia, tenta tutti i mezzi per distruggere il già fatto, e in mezzo ai litigi, alle ansie, alle notti agitate, agli strapazzi cercati e voluti il povero feto si sviluppa male e prepara un bambino esile, debole, rachitico e peggio. Non potrebbe essere questa una delle cause del tanto deplorato decadimento delle razze? Si noti in proposito che i bambini più deboli e malaticci sono appunto quelli delle grandi città, ove maggiormente si cerca di non averne.

Condizione primissima di una buona gravidanza, non solo per il figlio ma anche e moltissimo

per la madre, è una grande tranquillità di spirito.

Presso gli antichi, e ancora fra i popoli semplici che meglio seguono le leggi della natura, l'annuncio di un figlio fu sempre accolto con gioia. Gli ebrei gettavano una specie di obbrobrio sulla donna sterile ed una numerosa prole veniva considerata come certa benedizione del cielo.

Fino al principio del secolo si auguravano molti figli alle spose; i romanzieri si davano premura di assicurare i lettori che l'eroe e l'eroina *furono felici ed ebbero gran numero di figli*, una fine impossibile per i romanzi della giornata.

Quando una donna si accorge di essere incinta, ogni sua cura deve essere rivolta a guidare la navicella in porto; mettersi a fare una vita tranquilla, blandamente divagata, fra occupazioni possibilmente dolci e serene; abbandonare per quei nove mesi la vita elegante, le emozioni acute, le mode incomode, le letture che impressionano, le viste ributtanti o terribili.

Mi fa pena tutte le volte che trovo in mezzo alla folla di una luminaria o di un ingresso trionfale, una donna incinta; mi fa rabbia addirittura poi quando la vedo in una festa di ballo, nei casotti delle fiere, nei circhi equestri, dove ogni tanto c'è pericolo di vedere ammazzarsi qualcuno.

Le passeggiate all'aperto, la campagna soprattutto, ecco dove bisogna cercare uno svago e un sollievo, che è nello stesso tempo una cura salutare.

Un'altra bruttissima cosa ho visto fare da molte signore in istato interessante, ed è quella di abbandonarsi a una tendenza morbosa per le bevande alcoliche, per i rosoli, con i quali esse credono di poter combattere la invincibile nausea dello stomaco; ma la nausea della gravidanza non c'è rosolio al mondo che possa toglierla e il rosolio invece e tutte le bevande spiritose, che sono un veleno sempre, vanno tutte a danno della salute, specialmente nel momento critico, durante il quale si pagano cari

i bicchierini di alcool e di menta bevuti prima.

La dieta della gravidanza deve essere piuttosto rinfrescante; mangiare tutto ciò che si desidera, purchè sia un cibo sano e non soverchiamente eccitante; non cedere ai capricci delle cose indigeste e assurde. Ottimo consiglio quello di prendere negli ultimi mesi un cucchiaio d'olio tutti i giorni — e non serve la qualità dell'olio: mandorle, ulivo, lino — sono tutti buoni.

Un grande scoglio a prender l'olio è per molte il pregiudizio che lo si debba pigliare al mattino digiune o alla sera prima di coricarsi. Il momento migliore per evitare tutti i disgusti e i ritorni è quando si mangia il primo cucchiaio di minestra a pranzo — dopo non si sente più.

Una donna incinta non deve turbarsi con paure e malinconie; stia allegra più che può; rifletta che da che mondo è mondo tutte le donne hanno fatto come lei; che il diavolo non è mai così brutto come lo si dipinge; pensi alla felicità di diventar madre e

prepari lietamente le cuffiette e i camicini.

N.

Grido. Il bambino fa spesso dei gridi, che il Fonssagrives ha distinto molto opportunamente in *gridi di bisogni*, di *ginnastica respiratoria*, di *cattive abitudini* e di *cattiveria*. Ognuno di essi ha la propria nota particolare e le brave mammine non si ingannano quasi mai nell'interpretarne il valore. Quando il bambino ha fame, grida fortemente, getta il capo dall'una parte all'altra, muove la bocca in cerca del seno o della poppaiola, e si rosicchia le mani. Introducendogli un dito in bocca, succhia e tace, per poi ripigliare il grido con forza crescente, quasi protestasse contro l'inganno di cui è vittima. Il grido di esercizio respiratorio è placido e nulla indica nel volto impazienza o dolore. Accanto a questi gridi fisiologici vi ha anche il grido di malessere, provocato dal freddo, da una fasciatura troppo stretta, dalla puntura d'uno spillo, dall'irritazione della pelle poco pulita o da qualche malattia. Con-

vien ricercare le cause per toglierle e per giungere alla diagnosi della sofferenza che produce il grido. Lo sgridare o lo strapazzare il bambino per farlo tacere è crudeltà ed è ignoranza.

Guanti. Nel nostro clima è bene non far portare ai fanciulli guanti di pelliccia nell'inverno, perchè dispongono singolarmente ai geloni e le nostre signore faranno benissimo a non portare guanti troppo stretti intorno ai polsi, perchè impacciano la libera circolazione del sangue. I guanti hanno il vantaggio di mantenere la squisitezza del tatto e di difendere la mano dal freddo e dagli ardori del sole: il portar guanti è quindi tutt'altro che una caricatura; è igiene ed è eleganza; è arte ed è educazione. Nel medio evo si usarono guanti profumati detti *frangipani* dal conte italiano Frangipani, che li aveva inventati. Si portavano anche di notte ed erano veri cosmetici adoperati per conservar la bellezza e la bianchezza delle mani. Guanti consimili si possono preparare,

spalmando guanti comuni di pelle internamente con unguenti profumati di spermaceti. (Vedi *Almanacco Igienico - Igiene della bellezza*).

H

Hammam. È lo stesso che dire *bagno turco*. (V. BAGNO).

Haschisch. Dovete conoscere almeno di nome questa sostanza inebriante, per averne letto nei romanzi o nei libri di viaggio; ma non vi lasciate mai tentare di assaggiarne per provare le delizie paradisiache che produce. Potreste averne più facilmente malessere, delirio ed altri gravi turbamenti della salute. È fatto colla *canapa indiana* e preparato in molte diverse maniere. Se desiderate averne la storia completa, leggete quanto ne ha scritto uno dei due autori di questo dizionario nei *Quadri della natura umana*, vol. 2, pag. 439.

I

Idrofobia. Terribile malattia, nota a tutti, e che sviluppandosi spontaneamente nel cane, nel gatto, nel lupo e in pochi altri animali selvaggi può per inoculazione trasmettersi all'uomo e ad alcuni erbivori. La prima condizione per difendersi dall'idrofobia è quella di saper riconoscere per tempo il primo apparire di questa malattia nel cane, che ne è l'origine più frequente. La rabbia non si sviluppa mai bruscamente, ma è preceduta da sintomi di malessere, di malumore, di irrequietudine. Quando il male è sviluppato, il cane abbaiano ha la voce rauca, velata, tormentato non grida, roscicchia diverse parti del proprio corpo, monta in furore quando vede un altro cane, prova grande difficoltà nell'inghiottire, è preso da accessi di furore con tendenza a mordere e poi cade in torpore. Oltre a ciò il cane rabbioso ha tendenza ad andar vagabondo. Non è vero che abbia orrore per l'acqua; ma invece di lapparla

bevendo, sembra morderla. Nell'uomo morsicato da un cane idrofobo la malattia si sviluppa per lo più da 30 a 90 giorni dopo la morsicatura.

Una volta dichiarato l'idrofobo, esso è incurabile. Unico mezzo preventivo sicuro è quello di cauterizzare la parte morsicata con un ferro rovente. Tanto più questo è caldo e tanto meno forte è il dolore della bruciatura. Mentre si prepara il ferro, conviene spremere la ferita, lavandola anche con ammoniaca diluita, con acqua di sapone, con acqua di calce, con acqua salata, e in mancanza d'altro con acqua pura. Una volta apprestato il ferro, si asciuga bene la parte morsicata e si brucia coraggiosamente e profondamente. È naturale che un medico sa cauterizzare meglio di un profano, ma soprattutto non si deve perder tempo.

Non uccidete né fate uccidere il cane, che vi ha morsicato, ma fatelo custodire, onde accertarsi se sia veramente idrofobo. È rarissimo che un uomo malato di idrofobia morde chi lo assiste;

ma in ogni modo non lo temete mai e assistetelo con amore, onde rendergli meno tormentosa la sua fine. *La sua saliva non è velenosa per l'uomo.*

Per moderare alquanto il vostro entusiasmo per i cani, ricordate, che nella sola Francia muoiono ogni anno da 150 a 160 persone per idrofobia.

Idroterapia. Secondo l'etimologia della parola, *idroterapia* significa cura delle malattie coll'acqua; e il volgo, appoggian-
dosi a questa etimologia e al pregiudizio, che l'acqua, se non fa bene, non fa male, decreta a sè e agli altri una cura idroterapica colla stessa indiffe-
renza, con cui darebbero mano ad una limonata o a un pizzico di magnesia. Invece l'acqua fredda può deprimere e può eccitare, può guarire e può uccidere; per cui non deve essere consigliata e am-
ministrata che dal medico. Nelle ricerche dello stabilimento idro-
terapico, nel quale volete fare la cura date la preferenza a quello diretto da medici onesti, da me-

dici coscienziosi, che sono per-
suasi non essere l'acqua fredda
una panacea infallibile per tutti
i mali. Enderson ha detto che *al-
cuni uomini ineducati fondano sta-
bilimenti idroterapici soltanto per
guadagno, come farebbero di una
tessitura di cotone o di una mac-
china* e ha detto bene. (V. BAGNO).

Igiene. La donna dovrebbe nella nostra società civile essere il primo apostolo dell'igiene insegnandola all'uomo fanciullo, rendendola simpatica abitudine nel giovane e nell'adulto. Imposta o consigliata da lei perde-
rebbe il piglio burbanzoso e pe-
dantesco del pedagogo o l'aria
odiosa di uno spauracchio. Senza
bisogno di terrori o di sofismi
voi potete rendere onesto l'uomo
coll'igiene del corpo, del pen-
siero e del cuore e confondere
in una sola armonia la salute
fisica colla salute morale. La pe-
dagogia vera è quella che si fonde
sulla fisiologia del cervello e il
dogma del moralista e del teo-
logo diventa inutile, quando avete
risanato talmente la natura umana,

da renderla incapace del male. L'igiene, senza saperlo, quasi direi senza volerlo, ci insegna molte virtù. La castità, che preserva i corpi da tanti mali e prolunga all'infinito la vigoria della giovinezza, genera la modestia, il pudore, il rispetto della donna, la santità della famiglia; e la temperanza, che ci difende dai mali di fegato, dall'obesità, dal *delirium tremens*, dalla gotta, dall'apoplessia, genera la laboriosità, la delicatezza del sentire, la benevolenza, il sacrifizio di sè stessi. La respirazione attiva d'un'aria pura tien sempre aperta la viva sorgente dell'allegrezza e con essa genera la facile benevolenza e il culto degli affetti della famiglia.

Il saggio governo del sistema nervoso tien lontano da noi l'irascibilità, la mutevolezza di carattere, l'ira, la ferocia e tante altre turpitudini morali. Infine tutta quanta l'arte della salute, insegnandoci a far risparmio della forza e ad adoperare sapientemente la multiforme energia, mantiene sempre viva la fede

nell'importanza della vita, sempre ridente la speranza nel domani, sempre aperta la carità che è facile per chi è ricco e felice. Ecco dunque un'ottima e spontanea figliazione di cose ottime, di cose bellissime, che tutte zampillano dall'igiene, studiata ed interpretata non come una volgare e vile paura della morte, ma come l'arte suprema di viver bene per sè e per gli altri.

Eppure molti spazzano l'igiene per inerzia, per falso eroismo o per falso epicureismo. Io ho studiato questi tre gruppi di spazzatori (*Medico di casa*, 1880, N. 1) e ho concluso che l'igiene può essere importuna, ma la sua importunità non è quella del secatore volgare, ma dall'amico, che in mezzo alle adulazioni della plebe ci richiama a guardarci nello specchio, e nella prodigalità di una vita spensierata ci invita a fare i conti di cassa. L'igiene non deve essere spazzata mai, perchè è un'inesorabile maestra, che verrà a ripeterci il *picchia ma ascolta* dell'antico filosofo. Essa non deve

essere spazzata nè per inerzia, nè per orgogliosa baldanza, nè per falso epicureismo, deve essere anzi la nostra amica fedele, che ci ama anche quando ci castiga, che vuol essere alleata dei nostri piaceri e delle nostre ambizioni, ma che soprattutto vuole avere la nostra stima prima che le nostre carezze.

Igname (*Dioscoræa alata*)
Radice féculenta esotica, che è meno saporita e meno nutritiva della patata comune.

Immaginazione. L'immaginazione è uno dei più splendidi doni che gli Dei abbiano fatto all'uomo; e dandola soprattutto agli uomini di genio pare abbiano voluto compensare con essa anticipatamente i dolori, che la turba dei mediocri infligge sempre a chi si innalza sul livello comune.

L'invidia può schizzare il suo veleno, la malignità può arrotare le sue punte, vi è un Eden per il poeta; in quell'Eden nessun mortale lo raggiunge — egli vi si

rifugia nelle ore dello sconforto e vi si trova solo, libero e potente. La sua immaginazione è il suo porto. Chi può rapirlo alle estasi dei lunghi pensieri meditati, alla dolcezza dei voli infiniti? Chi lo caccia dalla reggia d'oro dei suoi sogni questo sovrano del mondo invisibile, questo re per diritto divino? La così detta repubblica delle lettere e delle arti è composta tutta di re, ecco perchè si tollerano a vicenda. È la sola aristocrazia che il volgo può invidiare, ma che non può distruggere.

Il despota toglie al suo sudito la famiglia, gli averi, la libertà, non può togliergli il pensiero. Rizzato sul rogo ardente Girolamo Savonarola si sente ancora superiore ai suoi carnefici; essi uccidono un uomo che già doveva morire, egli dà vita a un'idea che attraverserà i secoli.

L'immaginazione ha voluttà tali che non la cedano alle voluttà dei sensi; ben lo sanno i sumatori d'oppio. L'arabo ascetico che si nutre di datteri, che si veste con un cencio di lana,

che dorme sulla nuda sabbia del deserto, l'arabo è felice nelle sue visioni immaginose, che gli fanno intravedere il paradiso delle *hourì*.

Leggendo Ariosto, Dante, Shakespeare, guardando le tele di Rembrandt, ascoltando la musica di Mayerbeer si è compresi dalla misteriosa potenza che li ispira e si domanda a noi stessi: Ma in che mondo vivono questi uomini, questi titani che danno la scalata al cielo?

Oh! fortunato, mille volte fortunato chi ha in sè tanto materiale da fabbricarsi una vita a parte quando è stanco della rotaia comune. L'immaginazione è il sangue del cervello; chi la possiede ha due vite in luogo di una.

Hanno torto i rigidi pedagoghi che vorrebbero tolta all'infanzia l'innocente soddisfazione delle favole, dei racconti fantastici e meravigliosi; non è vero che sono inutili poichè alimentano una delle prime facoltà dell'uomo, una delle più care, delle più poetiche tendenze. Facciamone pure degli esseri positivi,

ma lasciamo che arrivino al positivo passando per l'ideale; se ne troveranno contenti, più assai che a dover rimpiangere affogato nella realtà un ideale che non torna più.

La donna, chiamata dalla sua missione ad una esistenza placida e tranquilla e non dovendo (in genere) cercare la felicità nella testa ma nel cuore, ha minor bisogno di immaginazione. Infatti essa fa alla donna più male che bene; contrariamente all'uomo, le donne fantastiche sono le più infelici.

Una madre prudente non deve permettere che le fanciulle si abbandonino ai pensieri solitari e che accarezzino soverchiamente quello stato vaporoso del pensiero che i francesi chiamano *rêverie*.

Non parliamo delle gran dame e delle artiste che sono eccezioni, sono esseri a parte nel mondo borghese della maggioranza; le osservazioni e le teorie si fanno sempre per la massa.

La donna, che deve occuparsi di tutta la materialità della casa,

che deve ubbidire il marito e tenersi intorno i bambini colle loro mille importunità ed esigenze, che non è quasi mai libera, che non può, che non deve fare quello che vuole, perchè avrebbe da coltivare l'immaginazione? Tutti i suoi pensieri, le sue ispirazioni, i suoi affetti le vengono dal cuore — il cuore solo la farà felice.

L'immaginazione è come l'atmosfera acuta e rarefatta delle alte montagne, non giova che alle aquile.

È soprattutto per le donne che questa riflessione di uno scrittore francese mi pare profondamente vera: *L'imagination nous fait perdre pied, sans nous donner des ailes.*

N.

Incombustibile. Si rendono incombustibili, o quasi, il legno, la carta, le stoffe, impregnandole di diversi sali, e fra questi il *vetro solubile*. Pensando ai frequenti pericoli cui vanno incontro le signore coi loro abiti leggeri d'estate o da ballo, sarebbe a desiderarsi che in avvenire si pen-

sasse anche all'incombustibilità delle loro stoffe.

Indigestione. È una digestione andata a male, sia per uno stato morboso del ventricolo, sia per la natura cattiva degli alimenti o la loro quantità eccessiva. Anche le emozioni morali improvvise, l'intensità del pensiero, la compressione del ventre, una subita impressione di freddo, o un caldo eccessivo, o movimenti muscolari troppo forti possono essere a volta a volta cause di indigestione: In tutti questi casi lo stomaco non sa e non può digerir bene, per cui abbiamo senso di peso, ritorni acidi o nidorosi, ed anche il vomito. Che se il chimo mal preparato in tutto o in parte attraversa il ventricolo e passa nell'intestino, l'indigestione continua anche là, per cui abbiamo dolori di ventre e diarrea. Un'indigestione improvvisa, accidentale è cosa passeggera, e che si può anche scongiurare molte volte al suo primo esordire con una tazza di infuso caldo di coca, con un *punch* molto caldo

o con fomenti caldi all'epigastico. Se trascorsa la burrasca del primo giorno rimangono alcuni disturbi gastrici o intestinali è spesso utile il prendere un leggero purgante. Quando le indigestioni si succedono troppo spesso o si verificano senza che abbiamo mangiato troppo o mangiato male, conviene ricorrere ad un medico.

Infermiere. Il migliore degli infermieri è la donna che ci ama; sia poi nostra madre, o nostra figlia; nostra moglie o nostra sorella. La donna possiede tutte le preziose qualità d'un infermiere; le divinazioni dell'affetto e gli accorgimenti del cuore, la delicatezza delle mani e la grazia dell'amabilità. Talvolta però per la natura speciale delle malattie o per altre condizioni di famiglia convien ricorrere a mani mercenarie e in questo caso dovrà porsi ogni diligenza, perchè l'infermiere abbia le qualità necessarie per la delicata missione a cui è chiamato. Fonssagrives ci ha dato un quadro bellissimo d'infermiere perfetto. Esso deve essere di età

mezzana, per non avere la pesantezza della vecchiaia nè la storditaggine di una donna troppo giovane; deve essere d'una pulizia e d'una esattezza irreprensibile, deve fare il minor rumore possibile, cioè nè farsi rimarcare nè spiegare uno zelo ostentato, non deve aver nulla di ripugnante nella faccia, nulla di rude nella voce o di grossolano nelle maniere; non deve parlare che quando è interrogato, non deve fare il medico nè svolgere teorie; che esso constati e non interpreti; sobrio di esigenze personali non attiri a sè troppa parte dell'attività della casa; sia infine intelligente, perchè senza intelligenza non si fa cosa buona, neppure le cose del cuore... (*Le Rôle des mères dans les maladies des enfants*. Paris, 1868, p. 179).

Insalata. Cibo prediletto delle fanciulle, che amano le cose acide e che l'igiene non può disapprovare, specialmente quando è fatta con foglie tenere di cicoria o di lattuga. È pregiudizio volgare il credere che non si possa man-

giare crema ed altri manicaretti di latte dopo l'insalata. Pessima è quella fatta coi fagioli ed altri legumi.

Insolazione. Si chiama con questo nome quel complesso di disturbi nella salute, che sono prodotti dall'esporsi ad un sole cocente per pochi istanti o per un tempo più o meno lungo. L'insolazione fu detta dagli inglesi *sunstroke* o *heat-apoplexy*, perchè può uccidere, quasi si trattasse di una apoplessia. Si vede talvolta in chi viaggia nel Mar Rosso o nell'India, e la morte avviene per sincope o per asfissia. Nel nostro clima l'insolazione è fatto rarissimo, e abituandosi fin da fanciulli a tollerare il nostro sole, ne avremo assai più spesso benefizio che danno.

Insonnia. Può essere una conseguenza quasi fisiologica della vecchiaia, o un segno di soverchio eccitamento cerebrale prodotto alla sua volta dall'abuso dello studio e da gravi patemi morali. Prima di ricorrere al medico per

combattere l'insonnia potete tentare i seguenti mezzi. Alzarsi da letto, vestirsi, fare alcuni passi nella camera e coricarsi di nuovo. Contare mentalmente dall'uno al mille. Fare lunghe e lente inspirazioni. Prima di coricarsi fare frizioni alla pelle, ma specialmente a quella delle gambe e dei piedi con una spazzola. Passeggiare dopo pranzo e menare una vita attiva. Coricarsi, aspirare con qualche rumore il fiato attraverso le narici e seguire mentalmente nell'aria le due colonne di aria espirata, che lentamente ascendono e si mescolano all'atmosfera. Prendere un bagno caldo, mantenersi fresca la testa. Combattere il freddo ai piedi con frizioni, senapismi, calze di lana. Applicare un senapismo all'epigastrio. Prendere prima di mettersi a letto un grano di canfora. Non ricorrete mai all'oppio, al cloralio, al bromuro di potassio senza il consiglio di un medico. Fra tutti i calmanti il cloralio è il più innocente e può darsi in mezzo bicchier d'acqua da mezzo grammo a un grammo.

Ipocondria. È una nevrosi assai più rara nelle donne che nell'uomo e che senz'essere quasi mai una malattia grave, è fecondissima sorgente di dolori e di angoscie senza fine. Nell'ipocondriaco la coscienza della vita è tutta quanta un dolore ed egli non sente di vivere che per soffrire, essendo incapace del più piccolo piacere. Egli non cessa di patire che durante il sonno, quando però i sogni non gli ripetono nella pace della coscienza gli stessi terri, che lo avevano tormentato durante la veglia. Egli è tutto quanto un dolore e nel dolore monotono, continuo, trova a ogni passo nuove e più intense torture, nuovi e inaspettati terri. Oggi sono spasimi del cervello e domani saranno dolori al ventricolo o nevralgie universali; oggi è in preda al timore di morire da un momento all'altro e domani egli sarà tormentato dalla paura d'impazzire. Egli è un condannato alla morte e della morte sente ad ogni momento le agoni. Le meditazioni lunghe e amare, i lamenti infiniti, le la-

grime furtive e vergognose non lo sollevano che per un momento e il dolore non cessa mai, mutando solo di forma e di intensità. Il tempo è per lui eterno, e tutte le potenze affettive e mentali, concentrate nell'unica sensazione *di sentirsi pessimamente vivo*, gli fanno ricordare ad ogni momento il suicidio, da cui però rifugge quasi sempre per mancanza di energia, per paura o per altri sentimenti più nobili. Non tocca che al medico il curare l'ipocondria, ma spetta a tutti e specialmente alla donna il confortare chi soffre di questa orribile malattia. Pessimo metodo è quello di canzonare il malato, burlandosi delle sue paure; giova assai meglio distrarlo, con tutti i mezzi suggeriti da un affetto intelligente, giova assai meglio soffrire con lui che ridere dei suoi fantasmi. (Vedi MANTEGAZZA, *Fisiologia del dolore*. Firenze, 1880, pag. 260).

Irritazione. È uno stato particolare dei nostri tessuti e dei nostri organi, nel quale essi ri-

spondono con una particolare reazione a qualcosa che li offende. Noi empiricamente giudichiamo irritata una parte del nostro corpo, quando la vediamo rossa, calda e dolente; ma il concetto scientifico della irritazione è alquanto diverso, nè occorre definirlo in questo luogo, perchè sarebbe difficile e inutile. Basti il dire che noi non dobbiamo fondare i nostri giudizii sulla salute e sulla malattia, appoggiandoli ad un fatto che, senz'essere medici, conosciamo molto male e peggio interpretiamo.

Isterismo. È una parola che dovrebbe figurare in un dizionario di medicina piuttosto che in un libro d'igiene, ma siccome corre nella bocca di tutti, e spesso accompagnata da irragionevoli ironie o da pregiudizii ingiusti e pericolosi, è bene sapere, che l'isterismo non è malattia esclusiva delle donne, nè sempre può curarsi col matrimonio. È una nevrosi molesta, per lo più non grave, e che sgomenta per la so-

miglianza dei suoi accessi convulsivi con quelli dell'epilessia. Quando si manifesta la convulsione, conviene mettere la malata in tal posizione che non possa nuocere a sè e agli altri, conviene togliere ogni legaccio, ogni stretta che impacci la circolazione e in luogo ben ventilato o dove almeno l'aria sia pura e fresca. Per sospender le convulsioni o per renderle meno forti, è bene fare un imbuto di carta resistente, riempirlo d'acqua fredda e lasciar piovere uno zampillo sottile sulla fronte e specialmente sulle palpebre. Giova pure far odorare sostanze fetide, quali la radice di valeriana di recente polverizzata, le penne bruciate ecc.

Nelle famiglie nevrosiche, dove le ragazze sono disposte ad ammalare di isterismo, giovano come mezzi preservativi la ginnastica, l'idroterapia, i viaggi e un'educazione saggia e attonante, tanto dal lato fisico quanto dal lato morale.

Ittofagia. La parola significherebbe un'alimentazione uni-

camente fatta coi pesci, e furono detti appunto ittiofagi i popoli che vivono quasi soltanto dei prodotti della pesca, sia poi di mare, di lago o di fiume. Pare dimostrato che questo regime sia eccitante e quindi indirettamente contribuisca all'accrescimento della popolazione.

L

Lampada. Una buona lampada deve essere ad olio, dare una luce viva, non spandere nè fumo nè puzzo alcuno ed essere collocata in modo da non offendere direttamente l'occhio. Se il lume è allo stesso livello degli occhi, penetrano in questi raggi luminosi irritanti. Se invece è basso, vengono offese le parti periferiche della retina e la vista si abbaglia facilmente. Se la luce è di fianco o l'oggetto che si guarda è illuminato per metà o troppo obliquamente e insufficientemente, gli occhi lavorano in modo disuguale e maleamente.

Per tutte queste ragioni è pessima abitudine il leggere a letto e di sera.

Lampone (*Rubus idaeus*). Uno dei frutti più salubri e profumati, che ci porgono i nostri monti. Non si deve però abusarne e il miglior modo di mangiarlo è col vino e lo zucchero. Il simpatico sciropo di lamponi e aceto non conviene ai ventricoli malati o troppo irritabili.

Lampreda. Questo pesce figura più volte nella storia di Roma antica. Catone d'Utica, avendo ereditato i celebri vivai di Licinio, vi trovò per 775,000 franchi di lamprede, e quando Cesare dava le sue feste al popolo in occasione dei suoi trionfi, Hirius gli vendeva in una volta sola perfino 6000 libbre di questo pesce. Oggi sono gl' Inglesi che serbano un culto gastronomico per le lamprede, colle quali preparano anche pasticci famosi. È in ogni modo un pesce poco diverso per gusto e per digeribilità dall'anguilla.

Lana. È tessuto ottimo fra i buoni. Pessimo conduttore e buon irradiatore del calorico, porosa, asprettà ad eccitare la circolazione capillare della pelle, suscettibile di dare stoffe leggiere, essa possiede tutte le virtù di un eccellente vestito. Non abbiate paura di abituarvi a soverchia delicatezza; usate sempre, giovani e vecchi, calze di lana durante l'inverno e la prima parte della primavera; portate camiciuole di flanella per quattro o sei mesi dell'anno. Se, avete pelle soverchiamente irritabile per il contatto della lana, portatela sopra il cotone, oppure, e ciò è molto meglio, abituatevi. (V. FLANELLA).

Lardo. Fu più volte decantato nella cura della tisi; ma non è che un alimento grasso, che ha la stessa virtù a un dipresso del burro, dell'olio e di altre sostanze oleose. Perchè possa servire ad ingassarci, conviene però sempre che sia facilmente assorbito. Quando adoperate il lardo come condimento, badate sempre

che non abbia il menomo sentore di rancidità, perchè allora ne raddoppiereste la indigeribilità.

Latta. La latta è lamiera di ferro ricoperta da uno strato di stagno. Dovendo questo secondo metallo per la necessità stessa della fabbricazione esser molto puro, ne viene che la latta è ottima per tutti gli usi della cucina, al patto però che i vasi sieno saldati bene e con una quantità minima di saldatura, dacchè questa contiene sempre molto piombo.

Latte. È uno dei pochissimi alimenti, che da solo può bastare ad una perfetta nutrizione e basti ricordare i nostri bambini, che col solo latte possono vivere uno od anche due anni. Fonssagrives cita anche un uomo dai 35 ai 40 anni, e che da dieci anni non viveva che di latte: eppure era forte, vigoroso ed eccellente cacciatore. La composizione del latte varia secondo molte circostanze, ma l'analisi media del latte di

vacca può essere rappresentata da queste cifre: acqua 87,06; burro 3,74; zucchero 4,30; sali 0,70; caseina 3,00, albumina 1,20.

È latte grasso quello di vacca; son latti caseosi o ricchi di caseina quelli di capra e di pecora, sono zuccherini quelli di donna, di asina e di cavalla.

Il caso citato dal Fonssagrives non potrebbe però servir d'esempio alla maggior parte degli uomini adulti, i quali possono far entrare il latte nel loro regime, ma non possono vivere di solo latte. In alcuni poi produce dolori colici, borborigmi ed anche diarrea. Se l'aggiunta del tè, del caffè, della cioccolatta o d'una piccola quantità d'acqua di menta non toglie questi inconvenienti, non bisogna insistere e si deve rinunciare a un cibo per cui il nostro organismo non è fatto. Quando il medico consiglia una cura esclusivamente lattea per curare malattie dello stomaco, del polmone od altro, sa spesso coll'acqua di calce renderlo tollerabile anche da chi suol avere diarrea dal latte puro.

Il latte può riuscire dannoso per una malattia dell'animale, che lo ha fornito. È spesso allungato con acqua. Il mezzo più semplice per conservare il latte per qualche tempo consiste nel farlo bollire una volta al giorno, conservandolo in luogo fresco. Giova anche aggiungervi un pizzico di bicarbonato di soda. Il latte condensato che resiste a lunghi viaggi si prepara in molti paesi. All'ultima Esposizione di Parigi fu trovato ottimo fra tutti quello della *Norwegian Company* e in seguito quello dell'*Anglo-Swiss Company di Cham*.

Lattuga. Cibo prediletto dei nostri antichi padri, Greci e Romani, che la prendevano sul principio dei pasti per risvegliare l'appetito e alla fine per conciliarsi il sonno. Antonio Musa, medico d'Augusto, rese ancor più famosa la lattuga, risanando con essa l'imperatore divenuto ipochondriaco. Oggi questa verdura è scesa alla modesta missione di offrire un'insalata tenera e saporita. Cotta è di facilissima di-

gestione ed entra a far parte di molti intingoli culinari e di varie zuppe: ha in questi casi la proprietà di diminuire la stiticchezza.

Laudano. Questa soluzione di oppio nel vino è adoperata con troppa sicurezza nelle famiglie, mentre converrebbe sapere che è un rimedio eroico, che è tollerato solo a dosi tenuissime dai bambini e dai fanciulli, che esercita anche per clistere una azione narcotica potentissima e che parecchi avvelenamenti sono avvenuti per questa via. Io preferirei addirittura non prendere mai il laudano senza prescrizione del medico. In caso di avvelenamento per laudano, mentre si aspetta il medico, si deve provare il vomito e aiutarlo con infusioni concentrate di caffè.

Lauroceraso (*Prunus laurocerasus*). Albero sempre verde, che si trova in tutti i giardini e le cui foglie possono essere venenosse per l'essenza che contengono e che esercita la stessa azione dell'essenza di mandorle

amare. Si adoperano in medicina diversi preparati di lauroceraso; ma le sue foglie entrano anche in cucina per aromatizzare la crema o altri manicaretti. Non si dovrà però adoperarle che in quantità minima (una foglia per un adulto). I frutti del lauroceraso sono commestibili e non hanno alcuna azione nociva sul nostro organismo; non si deve però succhiare che la polpa, rigettando il nocciuolo.

Lavanda (*Lavandula spica*. *Lavandula vera*). Pianta aromatica nota a tutti e che offre alla toeletta essenze, tinture e polveri diverse. Ha le virtù di tutte le sue sorelle. I fiori bruciati possono come l'incenso servire per suffumigi aromatici nei dolori del reumatismo.

Lavoro. Questa sì che è una medicina! Dal rozzo aratro che il contadino spinge nei solchi fino al pensiero che si svolge nel cervello del poeta, il lavoro ha una forza portentosa di salute, di morale, di felicità.

Chi lavora è difficilmente un uomo malvagio. Lavorare per il piacere o per il bisogno, per la gloria o per i denari; lavorare di mano, di cuore o di mente sono questioni secondarie — l'importante è di lavorare.

E dire che vi sono persone le quali confessano di non aver nulla a fare! Gli animali soli hanno il diritto dell'ozio, ma i più intelligenti fra essi vengono avvicinati all'uomo mediante il lavoro; il cavallo lavora, il cane lavora. Il lavoro è una delle massime gioie concesse alla creatura intelligente.

L'ozio deve essere vietato soprattutto ai giovani; i genitori devono fargli la guerra proprio come a un nemico. Per avvezzare i giovani al lavoro non bisogna costringerli sempre a fare quello cui sono per natura contrarii, ma dopo il lavoro obbligato permetter loro le occupazioni predilette — riposarli da un lavoro noioso con un lavoro piacevole.

Ottimo sistema è quello di alternare i lavori, passando dalla lettura alla ginnastica, dallo stu-

dio al passeggio, dalla meditazione alla musica. Le donne non devono prendere, per esempio, un cucito e persistere tutto il giorno nella medesima positura, coi medesimi movimenti, nella stessa tensione di nervi. L'igiene del lavoro sta molto nella varietà.

Esistono certamente le eccezioni fortunate, gli atleti del lavoro che resistono al tavolino dieci ore continue, le cucitrici magnanime che infilano l'ago alla mattina e non lo depongono che alla sera. Ammiriamoli; ma noi che non siamo atleti, che non siamo eroi, se ci preme di conservare le nostre forze e la nostra energia, spendiamole giudiziosamente.

Per legge naturale, quando una parte dei nostri membri lavora, l'altra parte sta in ozio e non bisogna lasciare sempre questi nell'ozio e quelli nell'attività. L'economia del nostro organismo vuole un'equa distribuzione di lavoro. L'ideale dell'uomo perfettamente costituito è quello che sviluppa in proporzioni eguali la

materia e il pensiero. Mente sana in corpo sano. Leopardi e un *boxeur* inglese sono due mostruosità. L'eccesso di perfezione di una facoltà va quasi sempre a detimento delle altre e il Creatore ha voluto che l'uomo fosse nè tutto bestia nè tutto Dio.

La celebre profezia fatta ai primi uomini dopo il peccato: — Tu, Adamo, lavorerai col sudore della tua fronte e tu, Eva, partorirai con molto dolore — traccia i limiti naturali del lavoro per l'uomo e per la donna. Soltamente dove la barbarie regna assoluta, dove l'ignoranza si sposa alla brutalità, noi vediamo la donna lavorare *col sudore della sua fronte* — cosa logica se l'uomo a sua volta e tanto per mutare le parti, partorisce tratto tratto *con molto dolore*. Ma dovunque, appena l'uomo s'innalzi di un grado al di sopra della scimmia, comprende che le maggiori fatiche sono per lui e riconosce che la donna ha già nella sua bilancia tanto che basta per fare il contrappeso.

Anche nei bambini il lavoro

deve essere misurato onde la fatica non ecceda la capacità, in quel periodo delicato dello sviluppo dove tutte le forze devono tendere a preparare il futuro uomo. L'infanzia è l'età propria della seminazione e intanto che si semina non si può raccogliere.

Ma ognuno nella propria misura e secondo il mandato conferitogli dal Creatore lavori, lavori, lavori — di inutile non c'è che l'ozio.

N.

Legumi. Questa parola dovrebbe con molta precisione applicarsi soltanto ai fagioli, ai piselli, alle fave, alle lenticchie, ai ceci e ad altri semi meno usati, ma che tutti hanno il comune carattere di esser ricchi di legumina e di amido. Invece si chiamano spesso legumi anche le verdure, anche i tubercoli farinacei delle patate o le radici zuccherine della carota. Per merito alimentare devono mettersi fra il pane e la carne e il Moleschott con una parola fortunata li chiamava la *carne del povero*. Devono essere ben cotti e conviene ricordar sem-

pre che la loro buccia non è digeribile.

Lenticchia (*Ervum lens*). È uno dei nostri legumi più comuni e più saporiti e che ha la preziosa virtù di potersi conservare lungamente, di essere poco flatulento e per la maggior parte dei ventricoli anche di facile digestione. Le lenti devono essere però molto cotte e la purrea di lenti deve esser preparata col legume e non colla farina di lenticchie, che si altera facilmente e che si presta troppo alle facili adulterazioni.

Lenzuolo. Il primo lusso di una casa ben tenuta è la biancheria e fra essa devono tenere un primo posto d'onore le lenzuola. Di cotone nell'inverno e di tela nell'estate; ma sempre pulite e rinnovate spesso. Ottima abitudine esporle al mattino alla ventilazione della finestra o alla spontanea della camera, prima di rimetterle nel letto.

È un pregiudizio creder dannose per i malati le lenzuola fresche

di bucato, a meno che sieno impregnate di sali deliquescenti, che le rendano umide. In ogni modo basta esporle alla fiamma viva del fuoco per seccarle bene e per riscalarle. Quando dovete dormire in un albergo, o in una casa che non è la vostra, non entrate mai nel letto, prima di aver data una rapida occhiata alle lenzuola.

Lepre. Occupa un alto posto d'onore nel nostro selvaggiume indigeno e benchè non abbia le virtù di farci belli e di conciliare il sonno, che le attribuivano gli antichi Romani, pure la lepre è certamente un ottimo cibo. Può essere indigesta, perchè troppo frolla o condita con salse poco digeribili, ma per sè stessa ci dà una carne ottima sotto tutti gli aspetti.

La pelle di lepre si adopera come rimedio popolare contro la lombaggine, ma non ha altra virtù che quella di mantener calde le parti che ricopre, ed è difficile di conciliare con essa la pulizia sempre necessaria ai sani e ai malati.

Letame. Esiste ancora presso molti il pregiudizio che l'odore del letame sia salubre e giovi specialmente nella cura delle malattie lente di petto. Adoperate invece la vostra influenza perchè i contadini non abbiano a tenere il letame presso le loro case; e i letamai sieno ricoperti tutt'all'ingiro di un denso strato di terra argillosa. Non possono giovare nè ai sani, nè ai malati le emanazioni che esalano i corpi in putrefazione. Anche l'introduzioné di parti malate del nostro corpo nel letame è rimedio barbaro e sudicio, che non può giovare che per il calore della fermentazione putrida ed è facilissimo trovare un mezzo che riscaldi e non infetti.

Letto. Dall'erba solta e verdigiante dove il primo uomo avrà cercato il riposo, dalle pelli distese a guisa di materassi e di coperte, dalla paglia dei fienili, dai sacconi di foglie e di penne, eccoci giunti al letto elastico colle molle di ferro — il più duro dei metalli impiegato a scopo di morbidezza.

Proseguiremo ancora? Chilo sal!

Per adesso un buon elastico e due materassi di lana o di crino offrono un giaciglio abbastanza comodo e non credo che ci sia nessun epicureo capace di lagnarsene.

L'igiene del letto è conosciuta: molta pulizia, un numero non eccessivo di coperte, il materasso non troppo molle — sono cose che tutti sanno.

Il letto è un amico prezioso quando ci tende le candide braccia dopo una giornata di fatiche, ma è nemico della salute quando se ne abusa; allora snerva, infiacchisce e invece di levarsi ristorati ci si trova più stanchi di prima.

L'abitudine di leggere in letto, di scrivere e di mangiare non è buona. La prima colazione in letto è da raccomandarsi solamente alle donnine deboli e si può concedere ai bambini nelle crude mattinate d'inverno. Tutti gli altri devono stare a letto per riposare e per nient'altro.

Il letto che rappresenta una parte tanto importante nella vita,

il letto dove si nasce e dove si muore, dove si soffre e dove si riposa deve essere l' oggetto di molte cure per parte della donna.

Nella calda stagione per esempio occorre, per quanto la casa sia pulita, visitare diligentemente i letti onde non permettere che vi si annidino con beata impunità quegli schifosi insetti che si chiamano cimici. Basta una sola di queste prolifiche bestioline per ammorbare tutta una casa. I rimedi che si impiegano per distruggerle non hanno valore se non sono accompagnati da una cura attenta e minuziosa e da visite per lo meno settimanali. Anche i letti di ferro non vanno immuni dalle cimici, quantunque sia più facile tenerli puliti.

Vittor Hugo racconta che trovandosi da piccino in Spagna con sua madre, erano tanto tormentati dalle cimici che la brava signora per poter dormire in pace ideò di mettere i quattro piedi del letto in quattro piccole tinozze d' acqua; ma le cimici vistosi chiusa la solita strada non si sgomentarono punto, e salite

dai muri sul soffitto si lasciavano da quello cadere nel letto.

« Trovarsi come in letto » è frase consacrata per esprimere una grande comodità. « Morire nel suo letto » è il desiderio supremo della pace e della famiglia. « Lasciargli nemmeno il letto » vuol dire togliere a qualcuno fino il necessario.

Il letto è il mobile più importante di tutta la casa. N.

Lettura. Una delle pessime conseguenze della nostra civiltà a vapore, della smania e della fretta che ci divorano sempre, è l'abitudine che hanno preso adesso molti uomini di leggere a desinare. È questa un'abitudine antipatica, anti-igienica, contraria a tutti i sentimenti di gentilezza e d' affetto.

L' ora del desinare, che è stata in ogni tempo l' ora sacra della famiglia, l' ora della pace e della concordia, molte volte quell'unica ora in cui i bimbi vedono il padre, in cui la moglie può discorrere col marito, eccola sciupata da un gran giornale che si

distende sotto il naso del capo tavola — e la moglie deve tacere, i bambini devono star zitti per non turbare la lettura. La dolce poesia del pranzo svanisce a questo modo; non resta che la volgarità di un ventre riempito, e riempito male per giunta, onde accade poi che le discussioni politiche si mettono sullo stomaco e l'arrosto sale al cervello.

Si pregano le signore a mettere in opera tutti i vezzi, tutte le seduzioni, tutte le preghiere e le promesse per impedire che il marito si abbandoni a questo delitto di lesa igiene e di lesa galanteria.

Anche il leggere in letto non è da raccomandarsi, e neppure in ferrovia; cose e l'una e l'altra diventate di uso comune, come se non ci fosse più il tempo da dedicare esclusivamente alla lettura.

Un'occupazione che si può associare alla lettura (se proprio questi poveri libri sono caduti tanto basso da non meritare la dedica di mezz' ora libera) è il

sigaro per il sesso forte e la calza per le donne.

È sano, è poetico leggere passeggiando al rezzo degli alberi, nel silenzio dei boschi — i poeti e gli innamorati hanno sempre fatto così. Ma li imitano molto male i cittadini, gli uomini di affari, i negozianti, gli avvocati che si recano dalla casa allo studio leggendo (sempre il giornale) e togliendosi così quel poco di sollievo che avrebbero in mezzo alle loro occupazioni, avvelenandosi quel momento di respiro, quella boccata d'aria pura.

Si legge bene, oltre che in campagna sotto le piante, nell'angolo del caminetto, coi piedi allungati verso la fiamma e la testa rovesciata indietro. Si legge bene quando non si ha lo stomaco aggravato di cibo, e finalmente si legge bene in una luce naturale, non troppo viva, piovente possibilmente dall'alto.

N.

Libretto materno. Il Fonsagrives, il Giordano, il Dell'Acqua hanno consigliato alle madri

di tenere un libretto di note, per raccogliere le notizie relative alla salute dei loro bambini. Comprino dunque il *Mamma e bambino* del Dell'Acqua (Milano 1876) o il *Livret Maternel* del Fonssagrives o l'*Album materno* del Giordano (Milano 1875), che è anche un trattatello popolare di igiene infantile.

Lichene (*Cetraria islandica*). Pianta europea che è adoperata da molto tempo in decotto e in gelatina contro le lente affezioni di petto. I malati ai quali vien consigliato questo rimedio non devono però prender paura, nè credersi per questo soltanto condannati a morir tisici, dacchè il principio amaro e gli elementi nutritivi del lichene lo rendono adatto a curare diverse condizioni patologiche del nostro organismo.

Licopodio. È una polvere che è costituita dalle spore di una felce indigena e che per le sue proprietà assorbenti e dissecianti è adoperata nella toeletta dei

bambini. Vale a un dipresso quanto la suberina e la cipria.

Limone. Frutto aromatico, che ci offre uno dei succhi acidi più simpatici e che serve di condimento per molti cibi, come a preparare limonate, gelati, ecc. In alcune persone molto sensibili e delicate la limonata può produrre un senso generale di abbattimento e di tristezza. Giova invece assai come bevanda rinfrescante nelle calde ore dell'estate, specialmente negli uomini robusti e pletorici. Non si deve mai lasciar mangiare i limoni ai fanciulli e alle ragazze, che ne vanno ghiotti, perchè l'acido di questo frutto intacca i denti e non conviene alla salute del ventricolo.

Linfatico. Fra i temperamenti classici si conta anche il linfatico, ma alla parola TEMPERAMENTO noi abbiamo già espresso in proposito la nostra opinione. Per noi un uomo linfatico è un uomo debole o un uomo scrofoso o spesso l'uno e l'altro in-

sieme. Il quadro classico del temperamento linfatico non rappresenta una cosa vera, ma una caricatura o una malattia. Vedete una di queste pitture: il linfatico si riconosce da un insieme di tratti significativi; le sue carni sono bianche, molli, piene di succhi; il suo colorito è piuttosto pallido e molto; la sua circolazione è lenta e il sistema dei vasi linfatici ha preso uno sviluppo che sembra aver arrestato quello del sistema sanguigno; il carattere è paziente, flemmatico, atonico; le malattie sono lente e tendono alla cronicità. » Questa non è scienza, ma astrologia, ma pure si legge in una delle opere più classiche della Francia!

Lingua. La lingua è nei grossi animali da macello una delle parti più saporite e più digeribili e che si presta a molti e svariati piatti. Le lingue affumicate di Zurigo sono per lo più di cavallo ed è una fortuna che molti non lo sappiano, perchè altrimenti, con grossolano pre-

giudizio, non ne vorrebbero mangiare.

Lino (*Linum usitatissimum*). Il decotto di lino che è molto usato in talune malattie infiammatorie si prepara con 10 grammi di semi di lino per un chilogrammo d'acqua. Vi si suole aggiungere anche dieci grammi di radice di liquirizia. Il cistere di decotto di lino si prepara con una piccola cucchiaiata di semi per mezzo litro d'acqua.

La farina di lino che serve per i cataplasmi non deve essere stata già spogliata del suo olio, come suole accadere spesso, e deve essere fresca. Quando è rancida o ammuffita, invece di produrre un'azione emolliente, può produrre irritazioni o eruzioni della pelle.

Longevità. È desiderio naturale in tutti gli uomini nati sotto il sole di vivere felicemente e lungamente, avvicinandosi a quel secolo di vita, che è rarissimo privilegio di pochi eletti. Il Fonssagrives ha formulato con

molto giudizio le condizioni più necessarie per raggiungere una tarda vecchiaia: 1º Appartenere ad una famiglia in cui la longevità è ereditaria; 2º Vita sobria; 3º Vita temperante; 4º Vita regolata; 5º Vita misurata; 6º Vita occupata; 7º Vita calma; 8º Vita dedicata ad un alto scopo; 9º Adattamento del genere di vita alla propria età e alla propria salute; 10º Servirsi opportunamente della medicina.

Looch. Si chiamano con questo nome alcune bevande pettorali, che si sogliono preparare nel seno della famiglia anche senza il consiglio del medico. Meglio sarebbe chiamarle *emulsioni*.

Il *looche bianco* classico si prepara con 30 grammi di mandorle dolci, 2 grammi di mandorle amare, 30 grammi di zucchero; 50 grammi di gomma adragante in polvere, 10 grammi di acqua di fior d'arancio e 120 grammi d'acqua. Si pelano prima le mandorle della loro pellicola, si macinano in un mortaio coll'acqua

ed una parte dello zucchero, si tritura insieme il resto dello zucchero colla gomma, si stempera questa polvere nell'emulsione e si aromatizza poi coll'acqua di fior d'arancio.

Il *looche oleoso* si prepara con 15 grammi d'olio di mandorle dolci (una cucchiata grande), 15 grammi di gomma arabica in polvere, 30 grammi di sciroppo di gomma e 100 grammi d'acqua.

Il *looche d'uovo* è fatto con un tuorlo d'uovo, due o tre cucchiiate d'olio di mandorle dolci, 30 grammi d'acqua di fior d'arancio, 30 grammi di sciroppo d'altea e 60 grammi d'acqua.

Tutte queste emulsioni sono di difficile digestione e non se ne deve abusare. Fermentano facilmente ed è bene conservare la boccia che le contiene nell'acqua fresca, che si rinnova spesso.

Lozione. La medicina moderna ha insegnato l'uso delle lozioni fredde in molte malattie febbrili, quali la febbre tifoidea e

la scarlattina ecc., ma il medico trova spesso una irragionevole e fatale resistenza nei pregiudizii della famiglia. Scongiuriamo quanti hanno cuore e buon senso ad affidarsi in questi casi all'esperienza dei medici dotti e sperimentati. Le lozioni fredde salvano molti malati, diminuendo il calore febbrile, riattivando le eruzioni languenti, rialzando i polsi; calmendo il delirio quando esiste e regolarizzando in modo straordinario le funzioni del sistema nervoso. Fatevi dare istruzioni precise dal medico, perché le lozioni siano ben fatte, ed affidatevi a chi in fatto di medicina ne sa sempre più di voi.

Luce. Senza luce non ci sarebbe vita sul nostro pianeta, ed essa, anche senza il suo fido fratello, il calore, dipinge, compone e scomponi, suscita la vita e la consuma, e senza consumo la vita non si svolge, e più si compone e più si ricompone la materia e più la vita si vive. Sotto l'azione della luce noi esaliamo una maggior quantità di

acido carbonico, il che è quanto dire che la respirazione è più efficace. Quest'influenza si esercita per via degli occhi e della pelle, dacchè il ravvivarsi della combustione organica fu osservato dal Moleschott e dal Ferbini in rane, in uccelli, in mammiferi che erano stati privati degli occhi. Ciò prova che anche i poveri ciechi, senza saperlo, godono dei benefici effetti chimici della luce. Essa non agisce sempre nella stessa maniera, qualunque sia la natura dei suoi raggi, ma più intensa è la sua azione chimica e più ravviva anche lo scambio della materia viva.

La luce azzurra-violacea e la rossa aumentano l'esalazione dell'acido carbonico, la prima a un dipresso come la luce bianca, la seconda un grado minore. Pare che i raggi gialli, verdi e azzurri sieno ancora più efficaci della luce bianca.

Più potente di tutte sarebbe la luce gialla.

Sull'igiene della luce, vedi *Occhio*.

Lumaca. Si mangiano molte specie di lumache, ma specialmente l'*Helix melanostoma* e l'*Helix pomatia*. È sempre però un cibo indigesto, e che ha bisogno di droghe e di condimenti forti per essere disiolto dal nostro ventricolo. In questi ultimi anni s'è fatto un gran rumore intorno alle lumache, per raccomandarle sotto diverse forme come un rimedio contro la tisi, ma pur troppo la scienza severa non può dar ragione a questa moda.

Luna. Un tempo si faceva la luna complice di mille azioni nelle quali essa non entrava proprio nè punto nè poco; oggi forse se ne esagera l'impotenza. Questo dimostra che le influenze lunari devono essere rivedute dalla scienza moderna.

Lussazione. È l'uscita di un osso dalla cavità articolare, che lo contiene, con o senza rotture dei legami fibrosi che univano l'uno all'altra, con o senza lesione delle parti molli che ri-

coprono l'articolazione. In caso di lussazione non vi affidate mai a persone *intelligenti*, che pretendono racconciare la giuntura dislocata: per lo più esse non sanno ridurre che le lussazioni non esistenti, compromettendo quelle che esistono davvero. Chiamate invece, e al più presto, un medico o un chirurgo.

Lusso. Il lusso è il seguace naturale della ricchezza e dell'incivilimento. Lasciamo agli anacoreti (se pure ve ne sono ancora) il compito inutile di gridargli la croce addosso. All'igiene non importa che il duca di Penthièvre impiegasse centocinquanta uomini nelle sue cucine e che Danton abbia dato dei pranzi per quattrocento lire a testa; non se la scalda nemmeno perchè il maresciallo Bassompierre ebbe un vestito che costava quattordici mila scudi; trentasei abiti d'inverno Maria Antonietta, e più che cento Elisabetta d'Inghilterra. Sono conti che questi signori dovevano fare colle loro borse, e se avevano quattrini da spendere, e se

li spendevano, qualcuno ne avrà avuta la sua parte.

Tutto al più si può trovare ridicolo il lusso di quel signore romano che nutriva i suoi figli di usignuoli comperati a carissimo prezzo, e stolido il lusso di Cleopatra che beveva le perle invece di adornarsene il collo.

Il lusso è permesso a patto che non oltraggi la morale e il buon senso e che il povero raccolga in tanto pane quello che il ricco spende in tanti capricci.

Il lusso che fa vivere migliaia di operai, che ispira le arti, che aiuta la scienza, che protegge tutte le rivelazioni del bello, va accettato come un benefattore dell'umanità. Se non ci fosse il lusso, a chi si venderebbero i quadri di Raffaello, le coppe di Benvenuto Cellini, le trine di Venezia, i vetri di Murano, le maioliche di Firenze, i mosaici di Roma, i coralli di Napoli? Al punto a cui è giunta la civiltà, il lusso confina col necessario e mal si potrebbe definire dove l'uno finisce e dove l'altro incomincia.

N.

M

• **Maccheroni.** Cibo prediletto dei napoletani, ma che dovrebbe esser caro anche agli italiani delle altre provincie, dacchè è molto nutriente, e nelle famiglie meno agiate può tener luogo della carne. Basti dire che i maccheroni contengono una volta e mezzo più materia azotata che la farina con cui son fatti, ciò che si deve al poco amido e alla poca acqua che contengono. Per esser buoni devono resistere ad una lunga cottura senza rompersi e conservando sempre la loro forma tubulata: quando invece si fanno in pezzi è perchè contengono una quantità troppo piccola di glutine, sono quindi meno buoni e meno nutriti.

• **Macchina da cucire.** Le macchine da cucire furono da alcuni igienisti accusate di recar danno alla salute delle donne che le adoperano; ma un'inchiesta seria ha dimostrato la falsità di questa accusa. Certamente an-

che il lavoro prolungato colla macchina da cucire può produrre, come tutti gli abusi del lavoro sedentario, anemia, prostrazione di forze, dispepsia ed altri mali; ma in questi casi il male sta nell'abuso e non nella macchina. Può darsi pure che in fanciulle molto grasse od eccitabili il moto dei pedali alternativi proprio di alcune macchine produca qualche inconveniente di una speciale natura, ma in questi casi eccezionali il rimedio è molto facile: sostituire cioè macchine a mano o a pedali isocroni. Consigliamo poi a tutte le cucitrici di alternare il lavoro della macchina con altri lavori spontanei e di non cucire a macchina più di cinque ore al giorno.

Macrobiotica. Chiamasi con questa parola di suono barbarico, ma di origine greca, l'arte di prolungare la vita. Fu forse inventata per dare un gusto magico e un fascino di mistero ad un'arte che non può esser altra cosa che l'igiene. Feuchtersleben, del resto, ha riassunto in poche pa-

role ciò che vi ha di vero nella macrobiotica: *Il segreto di prolungare la vita consiste nel non raccorciarla.* (V. LONGEVITÀ).

Maggiorana (*Origanum majorana*). Erba molto aromatico, nota a tutti e che serve come piacevole e salubre condimento, specialmente per rendere più saporosi e più digeribili i fagioli ed altri legumi flatulenti. Seccata e polverizzata si adopera contro la cefalea.

Magnesia. È una delle medicine più popolari e che ognuno prescrive a sè stesso e agli altri senza bisogno del diploma di medico. Eppure si può abusare anche della magnesia e gli annali della scienza ci hanno conservato la storia di veri tumori intestinali prodotti dall'accumularsi nell'intestino di grandi quantità di magnesia.

La magnesia è *calcinata* o *idrocarbonata*. La prima assorbe i gas gastrici e intestinali, satura le acidità eccessive e promuove i moti peristaltici dell'intestino,

per cui alla dose di due grammi è già purgante ed equivale a un dipresso a trenta grammi di solfato di soda. La magnesia comune o carbonata ha un'azione meno energica della calcinata e in contatto degli acidi svolge acido carbonico, per cui non è da preferirsi come assorbente dei gas né come contravveleno. La magnesia fluida inglese è un bicarbonato di magnesia, ed ha buone proprietà antiacide e lassative. La magnesia effervescente o granulata non è magnesia, ma è un sale rinfrescante e leggiermente purgativo.

Magnetismo animale. Il magnetismo animale, dopo aver sedotto tanti credenzoni e servito di zimbello a tanti ciarlatani, sembrava quasi abbandonato dagli uomini serii, quando oggi fisiologi distinti hanno ripreso a studiarlo, trovando che fra i tanti inganni e le tante illusioni esiste pure qualcosa di vero e d'importante. Meglio sarebbe chiamare i fenomeni del magnetismo col nome di *sonnambulismo artificiale*, come ha proposto il Richelet. Le donne sono più sensibili che gli uomini all'influenza del sonnambulismo artificiale. Anche i fanciulli possono essere addormentati, ma non è prudente fare esperienze sopra di essi. L'età più propizia è dai 25 ai 40 anni, il migliore temperamento è il nervoso. Si magnetizza in due maniere, coll'*ipnotismo* e colle *passes*. Fissando una moneta luccente, un vetro o un altro oggetto lucido tenuto a piccola distanza dagli occhi per qualche tempo, si cade nell'*ipnotismo*. Le *passes* magnetiche son note a tutti, perchè tutti hanno occasione di vedere qualche operazione di magnetismo. Oggi nessuno crede più che nelle *passes* noi sprigioniamo un fluido, il quale dalle nostre dita passi nella pelle e nel corpo del magnetizzando; ma si pensa che forse le manovre magnetiche esercitino sul sistema nervoso un'eccitazione debole e prolungata, che agisce colla sua ripetizione e la sua monotonia. Altri credono invece che il paziente si addormenti da

sè, concentrando il pensiero sopra l'idea fissa del sonno. Il sonno del magnetizzato, in ogni modo, non è un sonno ordinario, ma è il sonno d'un sonnambulo. In essi intiere provincie del cervello son cadute in letargo, ma sotto un eccitamento esteriore, che per lo più è la voce di chi magnetizza, una parte del centro cerebrale risponde automaticamente.

Le esperienze magnetiche devono farsi con molta prudenza, specialmente nelle donne nervose, nelle persone delicate, nelle isteriche. Meglio ancora sarebbe il non farle affatto o chiederne licenza al medico.

Maiolica. Vi sono in commercio maioliche coperte da una vernice così tenera e ricca di piombo che possono essere rigate dal coltello, dalla forchetta ed attaccate dalle sostanze acide che ci servono come condimenti. Sono da rigettarsi come pericolose; anzi, oggi che la Casa Ginori di Firenze ci dà la porcellana ad un prezzo eguale a quello delle terraglie comuni, noi non do-

vremmo avere in casa nostra che stoviglie di porcellana.

Mais (*Zea mays*). Cereale originario dell'America e che si distingue dagli altri per la sua ricchezza di sostanze grasse e di amido e per la sua povertà di materie albuminoidi. Ai ricchi dà la leccornia di paste dolci saporite e di polenta che vien sempre mangiata con uccelletti o con altro selvaggiume, ma quando al povero dà l'esclusivo alimento, allora gli prepara carni deboli, salute cattiva e vita breve. La polenta e il pane di mais sono, anche se di ottima qualità, un cibo poco nutriente e deve essere rinforzato dall'accompagnamento di latte o di cacio; ma il peggio si è che il mais va soggetto a malattie che lo convertono in un alimento velenoso, che dà al povero contadino la pellagra. Voi che mi leggete, non correrete mai il rischio di ammalar di pellagra, ma se siete proprietari di terre, dove il contadino coltiva il mais, insegnategli ad asciugar bene sull'aia il

grano raccolto, e quando non vi è sole che basti, fate che ricorra al forno. Si conservi in ottimi granai, si abbia somma cura, perché non ammuffisca o in qualunque modo si guasti. Si badi pure che la sgranatura non si faccia troppo precocemente. È pure eccellente regola il far tostar nel forno il mais che deve servire a preparare il pane o la polenta. Se proprietario e contadino si mettessero concordi a vincere la pellagra, in mezzo secolo noi potremmo cancellare dalla carta d'Italia una vergogna e una piaga.

Malaria. Il *quid ignotum* che avvelena l'aria di molti paesi palustri si chiama *malaria* o *miasma palustre* e in questi ultimi tempi sembra che sia stata dal Klebs e dal Crudeli Tommasi conosciuto nella sua essenza. Pare cioè che non sia altra cosa che un fungo microscopico, il *Bacillus malariae*, che penetra nel nostro sangue colla respirazione e si riproduce poi nell'organismo.

Se siete costretti a vivere in paesi di malaria, seguite questi precetti: Non uscite mai di casa prima che la rugiada sia dissipata e rientrate prima ch'essa cada. Munite le finestre di telai di canavaccio, onde poter aprire i vetri senza che si introducano i miasmi. Portate nell'inverno e nell'estate camicie di flanella. Bevete molto vino e dell'ottimo. Mangiate molta carne, molte uova e cibi tonici. Nei mesi più pericolosi della fine dell'estate e dell'autunno prendete ogni giorno un bicchiere di vino chinato o una piccola dose di chinino (da 20 a 30 centigrammi).

Mal di mare. È un male plebeo e ributtante nella forma e che appanna la poesia del mare in quegli infelici che lo soffrono. Rari sono quelli che non lo provano, più rari ancora quelli che dopo tre o quattro giorni di navigazione non si abituano ai moti alterni del rullio e del beccheggio. A combattere il mal di mare più d'ogni altra cosa giova andare a bordo a sto-

maco pieno e dopo aver bevuto vino o birra in modo da ridestar l'allegria senza cader nell'ebbrezza. Finchè si può è meglio stare sul cassero, guardando in faccia al vento ed aspirando con profonde aspirazioni l'aria fresca, che ci sferza la faccia. Finchè si può, convien restare sul cassero, lottando contro il nemico che ci minaccia. Si deve pensare a qualche cosa di molto interessante, ma non leggere: bisogna chiacchierare o cantare, passeggiare o saltare. Quando il male continua, conviene ricorrere a mezzi estremi. È allora che conviene scender nella cabina, scegliendola possibilmente fra le più vicine al centro della nave, chiuder gli occhi, tenere il capo basso, fissare i piedi alle pareti, cercando di formare un tutto col bastimento. Se aiutate il sonno con un bicchiere di vino o di birra potrete forse addormentarvi e vincere anche questa volta il nemico. Fra le bevande più utili raccomandiamo la buona birra spumante e specialmente il *pale ale* e lo *stout* inglese, la

soda-water con rhum o cognac, il Champagne e l'Oporto. I liquori e i vini dolci sono pessimi. Il caffè e il tè aumentano il mal di mare. Giova pure molte volte la coca masticata o in infuso caldo. Come rimedii energici, in casi di mal di mare grave e ostinato, giovano assai l'etere e il cloroformio. Il primo si può prendere collo zucchero o nell'acqua alla dose di venti a quaranta gocce. Alle signore delicate si può dare sotto forma di perle o capsule gommose. Il cloroformio si amministra dalle 5 alle 10 gocce sospeso nell'acqua zuccherata. Pur troppo però vi sono casi nei quali l'unico rimedio del mal di mare è la terraferma applicata ai piedi.

Malva. Gli antichi la mangiavano, come noi facciamo degli spinaci e delle bietole; noi l'abbiamo relegata al modesto ufficio di emolliente, nei decotti, nei cataplasmi e nei clisteri, dove presta i suoi umili servigi senza troppe pretese e senza offendersi della vostra ingratitudine, quando

dopo averla adoperata noi ne facciamo uno strumento di ironia per esprimere la mollezza del carattere, l'insipidità dello stile o la fiacchezza dei partiti politici. Nulla resiste ai capricci della fortuna: gli antichi Pitagorici concedevano alla malva la virtù di calmare le passioni e di dare lo spirito a chi non ne aveva, e per molti medici dell'antichità un mezzo bicchiere di sugo di malva preservava da tutte le malattie.

Mandarino. È una piccola arancia, originaria della China, dolce e profumatissima, e per l'abbondanza del suo succo conviene assai ai malati di febbre e tormentati dalla sete.

Mandioca (*Jatropha manihot*). Euforbiacea esotica, che nelle sue radici contiene un ottimo alimento associato ad un veleno acre. Vi sono però mandioche dolci e non velenose. In ogni modo la lavatura e la cottura separano l'amido dal veleno. In Europa noi non possiamo mangiare fresche le radici della mandioca, che

nel Paraguay formano l'alimento principale di tutte le popolazioni, ma possiamo a caro prezzo comperarne l'amido, che ha la stessa virtù delle altre fecole nostrali.

Mandorla (*Amygdalus communis* — *Amygdalus amara*). Le mandorle sono dolci o amare e son date l'una e l'altra da due varietà dell'*Amygdalus*. Le mandorle dolci sono un frutto di facile digestione, quando sono acerbe o poco mature; ma quando hanno le loro epidermide d'un color giallo marrone, allora son poco opportune ai ventricoli delicati.

È facile spiegare il fatto, quando si sappia che contengono perfino il 54 per o/o di olio. Il latte di mandorla è un'emulsione che si prepara con 32 mandorle dolci, macinate finamente e temperate in un mezzo litro d'acqua zuccherata. Le mandorle amare servono in piccolissima quantità a dar fragranza a diversi manicarretti, ma sono un veleno potente, appena vengan prese in una certa quantità. I piccoli fanciulli pos-

sono avvelenarsi, anche mangiando cinque o sei mandorle amare.

Manicotto. Come potrebbe l'igiene brontolare contro il manicotto, quando le donne lo sanno portare con tanta grazia, quando vi sanno conservare calde le loro manine e quando se ne fanno un paravento e un parafreddo anche per il petto e per la faccia? È verissimo che il manicotto favorisce la produzione dei geloni, che impaccia le mani e ha prodotto molte cadute; ma come potranno rinunziarvi le donne, quando lo hanno portato per tanto tempo anche gli uomini e quando tutti i mammiferi ed anche gli uccelli offrono alle figlie d'Eva tante morbide pelliccie, e tante belle piume per farne un manicotto?

Mano. La mano è dopo la testa la parte più umana del nostro corpo e non senza ragione gli anatomici, i filosofi, i poeti inalzarono ad essa inni di entusiasmo e di glorificazione. È quindi nostro dovere mantenere

bella, delicata, sensibile questa parte preziosa del nostro corpo.

Negli articoli GELONI, GUANTI, UNGHIE, abbiamo tracciato gran parte dell'igiene della mano e vi rimandiamo il lettore. Qui aggiungeremo una parola che riguarda un problema psicologico più che estetico. Non consultate mai le zingare o le indovine ambulanti, perchè dall'esame della vostra mano vi dicano la buona ventura: non si ha sempre tanta forza d'animo che basti per ridere delle folli predizioni, e quando queste sono tristi, la nostra fantasia può sovraeccitarsi e portarci all'ipocondria o all'irragionevole tristezza.

Mantello. Se l'igiene potesse dirigere la moda o almeno allearsi con essa, direbbe al sarto che un soprabito val sempre meglio che un mantello, perchè questo condanna le braccia ad un'immobilità forzata o almeno non lascia loro tutta la necessaria mobilità.

Marasca. Vedi CIRIEGIA.

Mare. Vedi CLIMA, BAGNO ecc.

Masticazione. È la prima operazione che prepara gli alimenti ai processi chimici della digestione. Deve esser fatta con lentezza, specialmente quando si tratta di alimenti farinosi, che nella saliva trovano il primo e più efficace dissolvente. È per questa ragione che è assai più pericoloso mangiare in fretta il pane che la carne: meglio è masticar bene ogni cosa, perchè quest'abitudine rafforza i denti ed alleggerisce la fatica al ventricolo, e anche per questa ragione è verissimo il proverbio *che a tavola non s' invecchia.*

Mate (*Ilex paraguayensis*). Albero sempre verde del Paraguay e di altri paesi dell'America meridionale, le cui foglie tostate leggermente danno un infuso, che è la bevanda prediletta degli argentini, dei paraguaiani e di altri popoli sudamericani. Più spesso il mate si succhia con una cannuccia di argento o di latta, e un solo recipiente e una sola canna

servono a tutti i presenti; assai più di raro si beve come il tè o come il caffè. Oggi a Buenos Aires nella buona società il tè va prendendo il posto del mate, e in Europa si tenta invano di introdurlo come nuova bevanda eccitatrice dei nervi e del pensiero. Il mate contiene acido tannico, sostanze aromatiche mal determinate e caffeina, che in alcune varietà è maggiore che nel caffè di Moka. È poco amico del ventricolo ed è sempre meglio prenderlo fra un pasto e l'altro che dopo il pranzo o la colazione, eccita il cuore più che il tè, il caffè e il cacao, e meno che la coca, produce difficilmente la veglia ed è bevanda molto amica dei lavori intellettuali. Si può prendere anche col latte.

Materasso. Parte importantissima del letto e che può esser riempita di lana, di crino animale o vegetale od anche d'aria. I materassi devono essere esposti ogni giorno all'aria e dovrebbero una volta all'anno essere disfatti e la lana dovrebbe essere lavata. Que-

st' operazione è necessaria dopo una malattia infettiva o contagiosa. Il crino è molto caro, ma è preferibile alla lana, specialmente nella stagione calda.

Maternità.

Spose, cui destà il subito
Balzar del pondo ascoso;
Voi già vicine a sciogliere
Il grembo doloroso...

eccomi a voi. Siete persuase che compite in questo momento la missione primissima della donna, che toccate l'apogeo della vostra grandezza, che mai in nessuna circostanza sarete così, come ora, collocate nella prima gerarchia degli esseri viventi?

La coscienza del gran mistero che si compie dentro di voi vi darà coraggio e fermezza; state calme e forti - non vi occorre altro.

Preparatevi al grande avvenimento con animo sereno. Poichè tutto si paga a questo mondo, è giusto che debba costare qualche cosa una delle più sublimi gioie che esistano - e se vi pare che l'uomo contribuisca troppo poco

in dolore per la sua parte di piacere, pensate e tenetevi per sicuro che un padre non ha che il cinquanta per cento delle profonde ebbrezze materne.

Si ha paura del dolore, ma quanti dolori vi sono al mondo, quanti mali orribili e senza confronto più tormentosi del parto! Le donne che non hanno figli e che si tengono per degli anni un cancro nelle viscere, gli uomini cui hanno dovuto tagliare un braccio od una gamba, è egli possibile che soffrano meno? Si noti poi che le sofferenze di questi disgraziati conducono alla morte o alla mancanza di un membro, mentre i dolori del parto arricchiscono la donna di una fonte dolcissima d'amore.

Se il parto procede regolarmente, se durante la gravidanza si sono seguite le norme dell'igiene e del buon senso, se la costituzione è sana e lo spirito ardito, si può dire di esso come del diavolo, che non è mai così brutto come lo dipingono. È vero che non mancano le dolenti note, i casi lamentevoli, ma bisogna

anche ricordarsi che le disgrazie capitano in tutti gli stadii della vita; bisogna essere un po' fatalisti. D'altronde, male diviso non è mezzo male? Quante delicate figure di donne, quante grandi signore avvezze a tutti gli agi, a tutte le mollezze, rifuggenti dalla benchè menoma fatica, si sono trovate, si trovano e si troveranno al medesimo passo! Le regine possono forse schivarlo?

È poi singolare che mentre si hanno in genere tanti timori per il parto, non se ne abbiano abbastanza per il puerperio, che è a volte più pericoloso e decide della salute avvenire.

Il periodo della quarantina fu sempre così rispettato nei tempi antichi, che noi vediamo Maria presentarsi al tempio solo quaranta giorni dopo la nascita di Gesù.

Le belle matrone, che conservavano i loro vezzi, anche dopo aver avuti parecchi figli, sapevano che il puerperio è un tempo sacro per la donna e non avevano, come si ha in giornata, la smania di fare la brava, di fare la forte,

pagando di salute e di bellezza la sciocca consolazione di fare diversamente da quello che si è sempre fatto, per una cosa che è sempre la stessa.

C'è il male che le conseguenze di un cattivo puerperio non si vedono subito tutte le volte; al momento l'imprudente sta bene; è un po' magra, un po' pallida, ma le sembra naturale di essere così e d'altronde si spera che passerà.

Ma vorrei che molte donne di quarant'anni, assalite improvvisamente da mali d'utero, facessero l'esame di coscienza sui puerperii passati - oh! quanti *mea culpa*!

Le sposine moderne, rôse dal tarlo del secolo, impazienti, nervose, fccbrili, avide di emozioni, trovano insopportabili quei quaranta giorni di calma, di riposo, di lessò e di veste da camera. Dopo tre giorni ricevono le amiche, pettinate, cincischiare, sedute sul letto, col romanzo sul comodino; dopo una settimana vanno a spasso stringate, corazzate e trottano leggiermente sui loro taloncini alti, e vanno a teatro e

ballano e fanno in tutto e per tutto la solita vita.

O lettrice di buon senso, date retta: Voi, se vi preme di uscire dalla lotta incolume, abbiate la rassegnazione di passare quei benedetti quaranta giorni come se foste ammalata. Vi sentite benissimo, lo so, ma frenatevi — è un capitale che mettete a frutto. State molto coricata, mai sui due piedi; evitate le impressioni violente, sia di gioia come di sconforto; non abbiate fretta di uscire di casa: C'è modo di passare tante belle ore anche fra le pareti domestiche! Uscirete dopo, parlerete dopo, racconterete dopo a tutti la vostra gioia nuova e intensa; intanto tenetela tutta per voi, felice ma raccolta.

Non mancheranno gli zotici presuntuosi, nemici sempre dell'ordine e delle leggi (si trovano dappertutto) che si prenderanno la briga di raccontarvi come qualmente la tale partorì accanto a un ruscello, in piena campagna, e poi se ne tornò a casa come nulla fosse; e la tal altra che fa i suoi figliuoli alla sera e alla

mattina va a bottega fresca come una mela appiola. Voi a queste corbellerie, lettrice cara, non vi degnerete nemmeno di alzare le spalle. Per parte mia vi ripeterò la mia solita ragione che un fiore non fa primavera e che una eccezione non prova nulla, nulla assolutamente; e poi vi domanderò se, nel dubbio, sia il caso di arrischiare la vita per fare piacere agli zotici presuntuosi; infine vi farò osservare che quelli che hanno visto partorire in quei modi romanzeschi non vi saprebbero però dire come sia andata a finire la burrasca. E qui vi voglio!

Un buon parto non basta se non è seguito da un ottimo puerperio. — Diamine! (diceva una brava signora che a cinquant'anni sembrava ancora la sorella dei suoi figli) quaranta giorni sono ben pochi per mettere a posto quello che ci vollero nove mesi a mettere fuori di posto. N.

Matrimonio. La fanciulla che nel matrimonio vagheggia l'incarnazione di un sentimento

ideale, del più caro e del più poetico fra i suoi sogni — l'unico suo sogno forse — non ne fa mai una quistione di igiene. Ma mentre le fanciulle non vedono che la vela candida della barchetta, le sposine sanno quanta zavorra ci sta in fondo.

Il passaggio dal celibato al matrimonio opera una vera rivoluzione nella donna, rivoluzione fisica e morale, d'organi e di idee; è tutto un mondo che le si rivelà nuovo, inaspettato, con bagliori improvvisi e con ombre non sospettate prima. I suoi anni passati si perdono subito in una nebulosità lontana; tutto cambia a' suoi occhi; ogni cosa prende un aspetto diverso, ella stessa si modifica, si trasforma; quello che la rapiva una volta ora la fa sorridere, e si commuove invece per quello che una volta la lasciava indifferente.

Tutte le passioni latenti, i germi del male e del bene che giacevano inoperosi dentro di lei come le sementi sotto la neve, si destano, si sviluppano nella pienezza della fecondazione: buona,

diventa ottima; bella, diventa bellissima. — Io non credo (e l'esperienza e l'osservazione me lo provano tutti i giorni) che le zittelle possano avere quella gamma infinita di sensazioni, quella larghezza di vedute, quella tenerezza generosa e serena che la piena conoscenza del mondo dà alle maritate e che esse rinnovano in una fonte inesauribile d'amore.

Salvo poche eccezioni (e solo quando i germi erano cattivi) il matrimonio migliora la donna. Anzi è nel matrimonio che essa può mostrarsi veramente come è. Di una vecchia zittella non si potrà mai dire, che qualcuno l'abbia conosciuta interamente. Per asseverare che Giovanna d'Arco aveva istinti guerrieri e Luisa Michel il cuore di una rivoluzionaria io avrei voluto vederle maritate.

Sono ben rare le donne che conservano nel matrimonio le stesse abitudini e gli stessi gusti che avevano da fanciulle; la loro salute, che in meglio o in peggio si modifica sempre, impone loro

un nuovo metodo di vita. Molte giovinette isteriche, nervose, oppure linfatiche e senza energia si trasformano in donne robuste; altre per contro che non ebbero a soffrire mai nulla quando l'organo principale della donna giaceva in una beata ignoranza, si trovano alla prova della guerra affatto inette. Sarebbe certamente una savia disposizione che le giovinette avessero da sottoporsi a una visita medica prima di decidersi a un passo per loro così grave come è il matrimonio — se pure l'occhio del medico più esperto arrivasse a scoprire le misteriose imperfezioni che la natura nasconde, quasi a scherno, sotto i più leggiadri aspetti.

Quando tutto è armonico nella donna, quando la buona costituzione aiuta il buon carattere, il matrimonio è il suo stato di perfezione.

N.

Medico. La fisiologia del medico sta per una buona parte in questi versi del brillante Fusinato:

Se tu guarisci qualche ammalato
È Maria Vergine che l'ha salvato;

Ma se per caso qualcun ne muore
T'urlano dietro: Can d'un dottore!

Una quantità di persone che non possono far senza del medico si divertono poi o credono dimostrare uno spirito superiore, affettando una perfetta incredulità e proclamando scetticamente che i medici non capiscono nulla.

Che valga più un pazzo a casa sua che un savio a casa degli altri è vero; e sarebbe applicabile al caso — se ogni persona avesse quell'istinto di analisi e di osservazione che fa di certi esseri privilegiati il medico di sé stesso. Ma questo istinto è molto raro; la maggior parte nasce, vive e muore senza mettere in pratica il preceitto latino: *No-sce te ipsum*; e allora, ignoranza per ignoranza, mi pare preferibile l'ignoranza che ha studiato.

Una buona regola è quella di non cambiare il medico che in caso di estrema necessità. E bisogna aver fiducia nel medico, bisogna essere sinceri con lui e dirgli tutto.

C'è della gente che butta sul fuoco le pillole e poi dice al

medico : Le ho prese. Questo non è il modo di giungere alla verità, anzi è il modo sicurissimo di confondere quel poco o quel molto senno che può avere il dottore.

Noi, nel nostro interesse, dobbiamo aiutare il medico, farci i suoi collaboratori e pensare che egli è in tutti i casi un amico.

N.

Melagrano (*Punica granatum*). Bellissimo albero della famiglia delle Mirtacee, originario dell'Africa, come lo dice il suo nome latino, ed oggi acclimato in tutta l'Europa meridionale. Il suo frutto acido-dolce non è quasi punto nutritivo, ma è rinfrescante e sazia benissimo la sete. Se ne fanno conserve piacevoli e salubri.

Melissa (*Melissa officinalis*). Erba aromatico indigena d'Italia che ha un odore piacevole che ricorda il limone e l'erba cedrina. Se ne prepara un infuso con dieci grammi di foglie per un litro d'acqua, e giova a com-

battere la sonnolenza e il male di capo che accompagnano le leggiere congestioni cerebrali. E quindi da consigliarsi ai vecchi che mangiano troppo e digeriscono lentamente: giova anche ai bambini che soffrono di indigestioni flatulente. L'*acqua di Melissa* (è celebre l'*Eau de Melisse des Carmes*) non è che una tintura di melissa e di altri aromi più forti: se ne prende alla sera un piccolo cucchiaio da caffè od anche due piccoli cucchiali nell'acqua zuccherata come eccitante rapido e diffusivo.

Melo (*Pirus malus* - *Malus acerba* - *Malus paradisiaca*). La mela è uno dei frutti più saporiti e salubri e che ha il vantaggio di potersi conservare tutto l'anno. Fra i molti metodi consigliati per serbarle è ottimo quello di metterle in un'anfora sopra uno strato di calce spenta o di carbone in polvere, riempiendo poi il vaso di frutta e gli interstizi lasciati da esse della stessa sostanza sulla quale si adagiano. Si chiude poi il recipiente e si

conserva in luogo asciutto. La mela cotta, e che ci risveglia tanti cari e piccoli ricordi della nostra vita infantile, è di facilissima digestione e conviene assai ai convalescenti, nei quali combatte la costipazione. Anche il decotto di mela è bevanda rinfrescante e gradevole, che giova nelle malattie febbrili e nei catarri polmonari.

Memoria. È una facoltà che incomincia anche a quattro anni ad affermarsi distinta e robusta, ma nei bambini precocissimi si sviluppa anche prima, poi va sempre crescendo, finchè fra gli otto e i sedici anni raggiunge il massimo d'energia. Questo massimo può conservarsi fino all'età adulta ed anche crescere con una ginnastica opportuna, ma ad onta d'ogni buona volontà diminuisce dopo i quaranta o i cinquanta anni, finchè nell'estrema vecchiaia è quasi sempre debolissima. La memoria ha nei diversi individui gradi molto diversi di energia e colla sua forza non misura certo l'intensità del pensiero. È anzi

questo disaccordo che ci fa pronunciare i più falsi giudizii sull'intelligenza dei nostri fanciulli. In quest'età chi ha molta memoria può essere creduto pieno di ingegno e viceversa. Chi avesse, per natura, troppo debole la memoria, deve esercitarla per tempo e mantenerla sempre vigorosa con una buona ginnastica, e prendere meno che può appunti e note. Fino dal tempo di Pitagora si è creduto che l'uso della senape accrescesse la memoria e questa tradizione antica fu risuscitata da Murray, il quale l'avvalorò colle proprie esperienze. A priori non si può ridere di quest'opinione, perchè altre sostanze stimolano alcune parti speciali del cervello, ma la cosa non è ancora ben dimostrata.

Menta (*Mentha piperita, viridis, sativa*). Diverse specie del genere *Mentha* son coltivate nei nostri orti e nei nostri giardini per l'odore penetrante e balsamico delle foglie. La *Mentha sativa* che i Francesi chiamano *baume des jardins* è la specie che a pre-

ferenza è adoperata nelle salse, nell'insalata e nella preparazione della senapa culinaria. L'acqua e le pastiglie di menta sono fra i preparati più conosciuti che la menta porge al confetturiere e al farmacista. Si adoprano per combattere la nausea, le flatulenze, il granchio dello stomaco, le coliche nervose. Non bisogna però abusare di questo preparato, perchè l'essenza di menta è un forte eccitatore del cuore e può anche produrre tremiti nervosi.

Mercurio. È un metallo noto a tutti e che ci dà potenti veleni e rimedii efficaci per combattere molte malattie. Se in una ricetta medica trovate scritto *mercurio* non ve ne spaventate, nè protestate contro il vostro medico perchè, se l'avete chiamato, è perchè avete fede in lui, ed egli deve avere il diritto di darvi, sulla sua responsabilità il mercurio come l'arsenico, la morfina come la stricnina. Nelle vostre case poi non lasciate mai all'aperto il mercurio metallico, ma chiudetelo in vasi di cristallo a tenuta d'aria,

perchè ad onta di essere un metallo, evapora anche alla temperatura ordinaria e così, senza saperlo, potete assorbirne i vapori nocivi.

Merenzana (*Solanum melongena*). È il frutto di una solanacea originaria dell'America meridionale ed oggi coltivata nei paesi più caldi d'Europa. È poco nutritiva, ma di facile digestione. Convien sempre privarla della buccia che contiene un succo acre ed amaro che fu adoperato per distruggere i porri. Pare che la merenzana abbia proprietà leggermente narcotiche e che concili il sonno, per cui, se ciò fosse ben dimostrato, si dovrebbe consigliare alle persone nervose e che soffrono di veglia. La polpa di questo frutto, cruda o cotta, si applica come cataplasma sui furuncoli, sui paterecci e sulle parti scottate.

Merluzzo (*Gadus morrhua*). È uno dei pesci più comuni sulle coste della Norvegia, della Scozia, dell'Irlanda e sui Banchi di Ter-

ranova e che dà alimento e ricchezza a gran parte dell'Europa. Lo *stoccafisso* non è che merluzzo preparato in modo diverso dal *baccalà*; ma stoccafisso e baccalà non sono altro che il merluzzo salato e seccato al sole. Questo pesce, molto digeribile quando è fresco, diviene pesante al ventricolo quando ci si presenta sotto le forme di baccalà o di stoccafisso, e non conviene che alle persone di stomaco robusto.

L'olio di segato di merluzzo, che da tempo antichissimo era adoperato nel nord d'Europa come rimedio popolare contro la rachitide e il reumatismo, è divenuto anche per noi da una trentina d'anni molto popolare e considerato da molti come una panacea contro la tubercolosi, la scrofola ed altre affezioni croniche. Le adulazioni fatte all'olio di merluzzo lo hanno però screditato troppo presso i più scettici, onde si può dire che il conto in cui è tenuto dai più si appoggia quasi sempre sopra un falso giudizio o troppo benevolo o troppo malevolo. Il meglio si è di consultare sempre un me-

dico prima di amministrarlo, onde non esporsi poi a disinganni crudeli o per non perdere un tempo prezioso.

L'intolleranza vera o supposta per l'olio di merluzzo è quasi sempre domata dalla nostra volontà e da artifizii molto semplici consigliati dall'arte. Si può aggiungervi un pizzico di sale da cucina finamente polverizzato; si può lavarsi la bocca prima e dopo con acqua di menta, si può masticare un pezzetto di scorza di arancia amara oppure una pastiglia di menta. Ingegnoso e utilissimo è l'artifizio consigliato dal Mairsonneuve. Si prende una rondella di pane azzimo del diametro di circa otto centimetri e dopo averla ben bagnata d'acqua si applica sopra un cucchiaio, di cui prende la forma. Si versa allora in quella specie di barchetta di pane l'olio di merluzzo e si rincalzano i margini del pane bagnato e poi si riempie il cucchiaio di acqua pura o di acqua di menta, inghiottendo d'un colpo l'involtino oleoso che galleggia sul liquido. Si deve sempre pren-

dere l'olio di merluzzo prima di prender cibo o subito dopo aver mangiato. La cura con quest'olio si fa meglio durante l'inverno.

Meteorismo. Quando nel tubo intestinale si accumulano i gas in quantità soverchia, noi abbiamo il meteorismo, cosa incomoda e spesso anche umiliante. Può variare di grado in modo da non costituire che un'indisposizione passeggera o giungere a tal segno da esigere un'operazione chirurgica perchè sia salva la vita. Il meteorismo è spesso la conseguenza d'un cattivo regime o dello stringersi troppo le vesti, ma quando esiste malgrado una condotta igienica esemplare, costituisce una vera malattia, che non può essere curata che dal medico.

Miasma. Vedi MALARIA.

Midollo di bove. Come alimento il midollo di bove è saporito e nutriente in una volta sola, specialmente quando è poco grasso; come pomata fortificante

è uno dei tanti rimedii popolari che devono la loro falsa riputazione ad antichi pregiudizii. Del resto quasi tutte le pomate sedienti di midollo non contengono che grasso bovino o sugna porcina.

Miele. In tempi antichissimi e prima che la canna zuccherina fosse conosciuta dai popoli delle nuove civiltà, il miele teneva luogo dello zucchero; oggi invece non ne è che un surrogato di capriccio. Pei bambini, disteso sul pane, costituisce un ottimo cibo, mentre negli adulti dispeptici produce spesso flatulenze e acidità di stomaco, in altri dà una sensazione spiacevole di secchezza e d'irritazione alla gola. Il miele è da consigliarsi in alcuni casi di stitichezza.

Il miele amaro di Sardegna, che deve il suo sapore particolare ai fiori dell'assenzio, è tonico e buon amico del ventricolo.

Miopia. È quel difetto della vista che ci impedisce di vedere gli oggetti lontani e che è do-

vuto quasi sempre ad un allungamento dell'asse antero-posteriore dell'occhio, onde il fuoco della lente della quale è fornito, ovvero il punto ove vanno a riunirsi i raggi, che all'occhio arrivano paralleli, trovasi innanzi la retina. La miopia va crescendo da alcuni anni in modo singolare in tutta Europa, ma specialmente in Germania, dove ormai è difficile vedere un uomo senza occhiali. Si son fatti studii accurati a questo proposito e pare che la cattiva disposizione dei banchi nelle scuole eserciti una grande influenza su questa infermità. Contribuiscono allo sviluppo della miopia anche la lettura abituale di libri stampati con caratteri troppo minuti, l'uso d'inchiostro troppo chiaro per scrivere, l'abuso dei lavori d'ago nelle fanciulle. A correggere possibilmente i difetti della miopia non convengono che i consigli di un oculista sapiente.

Moda. Al bel tempo delle divinità pagane la moda non c'era, per la ragione che ognuno ed

ognuna andavano vestiti il più naturalmente che fosse possibile; ma se ci fosse stata è certo che le avrebbero inalzato degli altari come alla bellezza, come alla gioventù. Noi abbiamo cercato di compensarla chiamandola la volubile Dea — e di altari poi fabbricandone un po' dappertutto.

Se mai la moda ha dei fratelli o delle sorelle per il mondo, non è sicuramente l'igiene una di queste; perchè non c'è mal garbo, non c'è dispetto che queste due signore non si facciano a vicenda. È una guerra continua e molto antica cominciata forse in Grecia ed in Roma dove si sa che le donne portavano capelli finti e si coprivano così eccessivamente di odori da rendere molesta la loro vicinanza.

I lunghi busti irti di balena non sono un'invenzione dei nostri giorni, come pretendono certi moralisti; noi li vediamo rigidi e duri, imprigionare il bel corpo di Maria Stuarda, e stringere al punto da renderla inverosimile la vita della Pompadour.

E nemmeno i tacchi alti, fla-

gello delle signore eleganti, non vanno sulla coscienza del nostro secolo. Madamigella Fontange e la Du-Barry li hanno portati attorno tanto che basti sui tappeti di Trianon e sulla ghiaia fina del parco di Versailles.

Sotto il primo Impero le donne usavano tenere le braccia e il seno generosamente scoperti per somma consolazione delle bronchiti e della tisi; era tanto invasa questa moda che non si vede un ritratto dell'epoca che non abbia il seno nudo.

Alcuni anni or sono le buone madri di famiglia borbottavano contro la moda delle arricciature nella parte posteriore del vestito, perchè rendendolo soverchiamente pesante aggrava le reni e produce dolori, debolezze e infiammazioni. Tutto questo è vero; ma fin dai tempi del reggente Filippo d'Orléans, sua moglie, la principessa Palatina, scriveva in una delle sue mille lettere che: al ricevimento della sposa (la duchessa di Borgogna) ella aveva dovuto stare in piedi e il peso del suo vestito era così enorme da averla affaticata oltre ogni credere.

I cosmetici, i belletti e le tinture erano conosciuti fin dal secolo di Pericle; le Chinesi si storpiano i piedi per renderli piccini; le Asiatiche si dipingono le palpebre di nero e le unghie di rosso: le Ottentotte si bucano il naso; le Malesi si comprimono il petto.... Oh moda! oh moda! noi possiamo esclamare, quante corbelerie si commettono in tuo nome!

Si sta ora fondando in Inghilterra un *club* di donne per decretare una forma di abbigliamento che riunisca in una unità soddisfacente i due estremi dell'eleganza e dell'igiene. Pare impossibile che qualcuno abbia avuta quest'idea strampalata, ma pare ancor più impossibile che altri l'abbia raccolta.

Quello che è certo è che la moda, dal suo seggio parigino, continuerà a pubblicare i suoi *ultimatum*, e sieno pure ridicoli, assurdi, incomodi, anti-igienici, purchè offrano una leggiera promessa di novità e di abbellimento, saranno subito seguiti da tutte le donne — le *clubbiste* incluse.

N.

Montone. Il montone ci offre una carne saporita, nutriente, ma difficilmente digeribile per i ventricoli deboli, essendo troppo grassa. Fra noi è anche poco tenera, perchè non sappiamo educare i montoni come si suole in Inghilterra e in Francia. Ha poi in tutti i paesi del mondo l'inconveniente di essere infestata spesso da parassiti.

Morte. Nelle città più colte e popolose oggi abbiamo medici incaricati di constatare le morti; ma dove non si hanno, conviene attendere sempre che i primi segni della putrefazione ci diano la sicurezza che la vita è spenta per sempre. In ogni modo i casi di seppellimento di persone vive sono rarissimi. Le opere classiche accennano a questi tredici segni della morte: 1. assenza prolungata dei battiti del cuore constatata anche coll'ascoltazione; 2. faccia cadaverica; 3. scoloramento della pelle; 4. perdita della trasparenza della cute; 5. assenza di vescicazione e di arrossamento della pelle, quando sia

scottata; 6. immobilità del torace; 7. assenza dell'aria espirata constatata collo specchio; 8. sospensione di ogni atto di sensibilità e di intelligenza; 9. evacuazione passiva; 10. accasciamento dell'occhio e intorbidamento della cornea; 11. immobilità del corpo; 12. abbassamento della mascella inferiore; 13. flessione del pollice sulla palma della mano. Pur troppo però l'unico segno sicuro della morte reale è la putrefazione.

Mosca. Insetto noioso e modesto, che compie nell'economia del nostro pianeta l'utile missione di distruggere le materie organiche in putrefazione, ma che noi non vediamo volentieri svolazzare intorno a noi. Talvolta poi si sviluppano in tale quantità da costituire un vero flagello. Esse cadono nei nostri cibi, esse tormentano lo studioso, e sembrano preferire i poveri malati sfiniti di forze o che svolgono emanazioni putride. Fra i tanti mezzi proposti per tener lontane le mosche consigliamo soprattutto

la chiusura parziale delle imposte delle finestre, sapendosi che esse lasciano sempre i luoghi più oscuri per entrare nei più illuminati. Anche il mettere alle porte e alle finestre reticelle di seta o di filo non le lascia entrare nei nostri ambienti. Dannose sono le carte avvelenatrici, che contengono arsenico, utili quelle fatte col legno quassio. Si può pure servirsi di un vaso con acqua saponata e resa dolce coll'aggiunta di un pizzico di zucchero. Tutti conoscono i differenti apparecchi che col nome di *acchiappamosche* invitano questo insetto ad entrare in trappola, da cui non possono più uscire o li invischiano in diversi modi. La pulizia è poi sempre un mezzo ottimo per tener lontane le mosche. La mosca in qualche raro caso può anche divenire omicida, trasportando il *virus* di animali malati o di cadaveri infettanti.

Mughetto (*Malattia*). Malattia della bocca, nella quale si sviluppa sulla lingua o sopra la mucosa boccale un fungo micro-

scopico bianchiccio, che è l' *Oidium albicans* dei botanici. È più spesso un sintomo di deperimento generale o di infiammazioni gastriche e intestinali, ma può passare da una bocca malata a una bocca sana per contagio; per cui le nutrici, che danno il latte ad un bambino malato di mughetto, dovrebbero lavarsi con molta cura il capezzolo, quando avessero ad allattare un altro bambino sano. In ogni caso, poi, consultate il medico, e non vi affidate alla medicina popolare, che tanto spesso è sinonimo di medicina degli ignoranti.

Murena (*Murena helena*). Anguille del Mediterraneo, che furono un tempo la delizia dei nostri antichi padri, i Romani, che per esse si resero colpevoli di follie e di crudeltà inaudite. (V. ANGUILLA).

Mutande. Il portar mutande è dovere di decenza e di igiene. Nelle donne esse sono rappresentate dai calzoni o formano con essi una cosa sola; e ben-

chè sembrino meno necessarie che agli uomini, pure esse dovrebbero, portarle sempre per molte ragioni. Di tela o di cotone nell'estate, di lana nell'inverno, e le vorremmo sempre chiuse.

N

Naso. Anche il naso ha la propria igiene. Io consiglio ad esempio le ragazze a pulirselo ora colla mano destra ed ora colla sinistra, onde impedire che la punta si diriga sempre a destra; a non sfregarselo troppo, soprattutto poi a non ficcarvi le dita, perchè questo vizio orrendo basta per dilatarlo e sformarlo. Anatema poi a tutte le donne, che tirano tabacco e portano con ciò una mortale ferita alla loro estetica, che è una delle prime gioie della nostra vita.

I bambini spesso per giuoco si introducono nel naso piselli, semi diversi, pallottoline, confetti. Se si verifica questo accidente, non conviene troppo al-

larmarsi, perchè novanta volte su cento è cosa di poca importanza. Se il corpo estraneo si vede, si estraе facilmente con un uncinetto da ricamo, o facendo tirare una presa di tabacco, che provoca lo starnuto. Se non si riesce con questo semplice mezzo ad ottenere l'intento desiderato, non dobbiamo ostinarci nei nostri sforzi, perchè si arrischierebbe di far penetrare più addentro ciò che si vuol estrarre, mentre si infiammerebbe la membrana mucosa che tappezza il naso. In questi casi val molto meglio chiamare il medico.

Navigazione. La navigazione, tormento insopportabile per alcuni, prima delizia della vita per altri, produce sulla salute tali e così profonde modificazioni da poter guarire molti malati o da ucciderne altri. Uno dei primi e più comuni effetti delle oscillazioni di una nave è il mal di mare (V. MAL DI MARE) a cui abbiamo dedicato un articolo speciale. Anche all'infuori di questo però la navigazione esercita molti

altri effetti sul nostro organismo. Nella maggior parte degli uomini l'aria pura che si respira insieme al sal marino che contiene, eccita l'appetito e con esso i poteri digerenti del ventricolo; per cui si ha un ravvivarsi della nutrizione con tutti gli altri benefizii secondarii che trae seco questo accelerarsi del nostro bilancio attivo. Più contrastata dai medici è l'influenza dei lunghi viaggi di mare sulla tisi polmonare. Alcuni ne fanno una panacea, altri accusano la navigazione di accrescere le sofferenze dei poveri tubercolosi, senza punto rallentare il decorso della loro malattia.

Noi invece crediamo fermamente, che, soprattutto nei primi stadii della tisi e quando la navigazione ravviva l'appetito, i tubercolosi ritraggon quasi sempre un grandissimo vantaggio dai viaggi di mare e talvolta la malattia guarisce radicalmente. Anche nei casi di ipocondria, di isterismo, di altre affezioni nervose convien sempre discutere col medico l'opportunità di que-

sto potente modificatore di tutte le funzioni della vita.

Nebbia. Benedetti i paesi dove questo odioso fenomeno meteorologico è affatto sconosciuto: fra noi, in Italia, è però conosciuto pur troppo e nel nord forma la delizia di molti e molti giorni dell'inverno. La nebbia è un ladro della luce, mantiene negli strati inferiori dell'atmosfera i miasmi e tutti i pulviscoli atmosferici, mantiene fredda la nostra pelle e ne impedisce la respirazione: tutte cose pessime che favoriscono in noi lo sviluppo di molte malattie, fra le quali basterà citare le nevralgie, i reumatismi, i raffreddori, le bronchiti. I convalescenti, i deboli, i tossicoli devono rimanere in casa nei giorni di nebbia o almeno filtrare l'aria attraverso un respiratore metallico, una pezzuola o un *cache-nez*.

Nervosismo. Lo sviluppo straordinario che vanno prendendo i nervi di queste due ul-

time generazioni impensierisce a buon diritto.

Quasi tutte le malattie si presentano adesso col carattere nervoso, il quale maschera molte volte il carattere vero o impedisce per molte altre di ricorrere ai mezzi radicali.

Il nervosismo assume tutte le forme, intacca tutti gli organi, esalta e deprime; prende una persona nel pieno rigoglio delle sue forze e la prostra con convulsioni terribili; le toglie la facoltà di camminare, di lavorare, di pensare, la rende impotente, e per colmo di tortura le lascia la sensibilità profonda della sua disgrazia.

Noi apparteniamo ad una razza esaurita, siamo i figli di coloro che hanno domata la natura, che hanno dettate le loro leggi al mondo — ma i figli non raccolglieranno i frutti delle fatiche dei loro padri. L'albero fatale della scienza ci ha tentati ancora, ci tenta tuttavia; noi diamo volentieri la nostra parte di Eden tranquillo, ma vogliamo sapere. Questa smania indagatrice che ci

divora, questo fosforo che trabocca e che ci arde, noi lo paghiamo col nostro sangue. Siamo la progenie di Lucifero superbo, che ha voluto eguagliare Dio.

Ma vi è un rimedio a tutto ciò? È possibile arrestare nel suo corso l'onda della civiltà invadente? Se è difficile fermare un uomo a mezzo di una china, come si fermeranno i popoli? Non facciamoci illusione.

Pure se qualche cosa è possibile, le donne solo possono farlo. Tutti i nostri precetti d'igiene, che tendono a ricondurre la donna alle tradizioni antiche, sono un antidoto contro questa malattia dei tempi moderni. La donna che porta nove mesi nel suo seno colui che deve essere un uomo, ecco il punto di partenza per un indirizzo più sano. E a questo non si arriverà certamente forzando le attitudini femminili, spingendo la donna su quella via di bugiarda emancipazione, di falsa educazione, di inutile e dannosa e fatalissima concorrenza all'intelletto maschile per cui si affannano tante donne incaute e

pochi uomini (per fortuna) che si chiamano loro amici.

Bel vanto per le donne aver scritto dei libri, aver scoperto una stella, aver combattuto sulle barricate, quando per opera loro tutta una generazione imprecherà alla vita e i loro figli nasceranno col germe dello scetticismo o del suicidio!

Donne; più nobile missione delle scienze e delle lettere, amore più alto di quello dell'arte e della patria, voi avete la missione di rifare la stirpe di Adamo, voi dovete sentire l'amore immenso di questa umanità che soffre. Non invidiate la gloria dell'uomo, voi che avete quella di collaborare con Dio! N.

Nespolo (*Mespilus germanica*). È un albero noto a tutti e della famiglia delle Pomiacee e che ci porge un frutto abbastanza buono, quando è rammollito da un processo di decomposizione, che subisce quando si conserva sulla paglia. Boerhaave aveva attribuito alla nespolo la virtù di sciogliere i calcoli orinarii e questo errore

dura anche oggi come pregiudizio nei bassi fondi della società ignorante. È invece un frutto astringente che si consiglia nei casi di diarrea semplice e leggera.

Nocciuolo (*Corylus avellana*). Albero noto a tutti e che dà un frutto molto saporito, ottimo anche igienicamente se fresco, indigesto se secco e tanto più se rancido. I Romani ne erano ghiottissimi. L'olio di nocciuole è saporoso, ma come il frutto che lo dà, si guasta con troppa facilità. I confetti fatti con le nocciuole sono poco sani.

Noce (*Juglans regia*). Albero originario della Persia, donde i Romani lo portarono in Europa verso la fine del quarto secolo. Il frutto fresco e spogliato della sua pellicola è ottimo e digeribile; quando è secco è oleoso e poco amico dei ventricoli delicati. Anche il vecchio Dioscoride lasciò scritto: *Le noci sono difficili a digerirsi, fanno male allo stomaco, aumentano la bile, danno*

mal di capo e conviene evitarle specialmente quando si ha la tosse.

L'olio di noce irrancidisce facilmente ed è poco buono.

Noce moscata (*Myristica moschata*). È un albero indigeno delle Molucche e che è coltivato a Giava, a Caienna e in molti altri paesi del tropico per il frutto aromatico che ci porge. Il *macis*, che alcuni scrittori a torto chiamano fiore della noce moscata, non è invece che un involucro del frutto. La noce moscata si mastica, si mangia confettata, serve di condimento, ed è fra gli aromi uno dei più forti eccitanti del ventricolo e del cuore. Anche il *macis* entra in molte vivande e in molti liquori. Non devono abusare della noce moscata tutti quelli che hanno il ventricolo molto irritabile.

Nuoto. È nello stesso tempo un bagno e un esercizio dei muscoli. Sommate insieme i precetti dell'igiene della pelle e quelli dell'igiene muscolare e voi avrete naturalmente l'igiene del nuoto. Nell'antica Roma per dipingere

un ignorante si diceva che non sapeva nè leggere nè nuotare, e molti dei nostri uomini meglio educati non sanno muoversi nelle acque correnti d'un fiume o lottare contro le onde salate del mare. Eppure il nuoto è uno degli esercizi muscolari più opportuni, che procaccia agilità alle membra e riunisce l'azione tonica dell'acqua fredda al benefizio della ginnastica e ad un eccitamento notevole del respiro e della digestione.

Anche le fanciulle devono imparare il nuoto, sia nelle vasche di nuoto, che oggi trovansi in quasi tutte le grandi città europee, sia e meglio nel mare. Esse acquisteranno salute e coraggio, due cose che sono necessarie anche alle figlie d'Eva. Per le precauzioni da usarsi nel nuoto vedi BAGNI DI MARE.

O

Obesità. Vedi GRASSEZZA.

Oca (*Anas anser*). L'oca ci dà una carne nutritiva, ma troppo

grassa, per cui non conviene a tutti i ventricoli. È anche più dura e meno profumata della carne di anatra. I pasticci di Strasburgo son fatti col fegato delle oche sottoposte ad un regime ingrassante particolare.

Occhiaia. Le occhiaie sono quei lividi che si hanno talvolta al disotto delle palpebre inferiori e che i Toscani, forse per motivo del loro colore, chiamano pesche. In molte persone sono costituzionali e permanenti, ma nella maggior parte dei casi esprimono l'abbattimento, la stanchezza e qualche malattia nascente. È per questo che le buone mammine devono badare alle *pesche*, anche perchè potrebbero rivelare qualche vizio segreto. Le donne le presentano spesso nei giorni sacri al tributo mensile.

Occhiali. Inventati da Salvino Armati, di Firenze, fin dal 1300, queste preziose lenti sono un correttivo degli occhi imperfetti ed anche una medicina degli occhi malati. Non li scegliete mai

senza il consiglio d'un abile oculista, perchè altrimenti, consultando soltanto il vostro comodo o il bottegaio, che ve li vende, potreste ottenere l'effetto opposto, quello cioè di accrescere il difetto che vorreste guarire. Per difendersi dal sole troppo forte gli occhiali migliori sono quelli di colore *azzurro-cobalto*. Sono pessimi gli occhiali con reticelle metalliche che chiudono l'occhio come se fosse una bestia feroce in una gabbia, mantenendoli in un'aria umida e calda. In ogni modo e sempre usate di occhiali fissi e non di lenti a pinzetta o di lenti incastrate, che obbligano i muscoli protettori dell'occhio a posizioni forzate e vi fanno tener la testa in una posizione incomoda.

Occhio. Quando entra nell'occhio una sostanza irritante, come il tabacco, promovendo una corrente di lacrime, è subito portata fuori, ma se non agisce in modo meccanico, convien cercarla e cavargla con una piccola punta di carta o con una pinzetta, a se-

conda dei casi. Le particelle di ferro si possono levare con una calanita. Quando il corpo estraneo è piccolissimo e incoloro e riesce impossibile scoprirlo, è meglio far chiudere l'occhio e far dolci frizioni sulla palpebra dall'esterno verso l'interno, dove si va a cercare il nemico o dove esce da sè trascinato dalle lagrime. Conviene durante questa operazione invitare la vittima a soffiarsi fortemente il naso. Quando entra nell'occhio calce viva o una sostanza, che sciogliendosi negli umori può produrre una grave infiammazione, conviene lavar l'occhio con grandi masse di acqua.

Omeopatia. Se non volete rinunciare a quel prezioso tesoro che chiamasi il senso comune, non affidate mai la vostra salute all'omeopatia, che è un'illusione o una ciurmeria. Questa falsa medicina si fonda sopra due errori, uno più assurdo dell'altro. Il primo è che i rimedii agiscono con tanta maggior efficacia, quanto più piccola è la dose in cui sono

amministrati e l'altro che convien curare la malattia con quelle sostanze che, date ai sani, producono un mutamento molto simile alla malattia che si deve guarire.

Guariscono, è vero, molti malati colla cura omeopatica, ma sono tutti coloro che sarebbero guariti anche senza medico e senza medicina. Del resto io ho conosciuto parecchi omeopatici, che dicevano di curare col sistema di Hahnemann, che è il fondatore di questa scuola, e invece amministravano i rimedii alle stesse dosi e cogli stessi criterii che si usano da tutti gli altri medici. Se l'uomo non avesse per natura una tendenza che lo porta al maraviglioso e ad ammirare tutto ciò che non può comprendere, l'omeopatia non sarebbe nata mai o sarebbe morta e sepolta da un pezzo.

Oppio. È il succo del papavero sonnifero e che dà alla famiglia umana uno dei più terribili veleni e dei più potenti rimedii. Forse più di quattrocento milioni di uomini fanno dell'oppio la loro fatale delizia e nes-

sun medico si rassegnerebbe ad esercitare l'arte sua senza l'alleanza di questo potentissimo modificatore del sistema nervoso. Noi, fortunatamente, non fumiamo nè mangiamo l'oppio, ma non dobbiamo mai adoperarlo neppur come rimedio senza il consiglio d'un medico. (V. LAUDANO, MORFINA, ecc.)

Orecchio. Uno degli accidenti più comuni che minacciano le orecchie, specialmente nei fanciulli, è l'introduzione di corpi estranei (*piselli, fagioli, pietruzze ecc.*). Se siete in città, scacciate compari e comari, asciugate le lagrime, perchè novanta volte in cento il caso non è grave, e mandate a chiamare il medico. E intanto fate nulla; calmate il bambino, consolate il fanciullo, non accrescete le sue paure col vostro sgomento. Se invece siete in campagna, e il medico è lontano, fate penetrare la luce nel fondo dell'orecchio e soltanto quando avete ben veduto il corpo straniero, estraetelo con una pinzetta. Se non vedete chiaro, se

non avete una buona pinzetta, aspettate. Se avete le mani agili ai lavori meccanici, invece di una pinzetta o di una spazzaorecchi, prendete un filo metallico sottile e lungo circa un pollice e piegatelo a nodo scorsoio. Collocando il paziente al vostro fianco, passate il cappio nell'orecchio per quanto può penetrare e rivolgetelo dolcemente intorno al proprio asse. Il filo metallico, essendo flessibile, non produce dolore e non può cagionar danno. Il corpo estraneo esce col nodo scorsoio alla prima o alla seconda tirata. Giova anche fare nell'orecchio iniezioni d'acqua col solito irrigatore, che si trova in tutte le case come clistere domestico. Se un insetto si è introdotto nell'orecchio, si corica il paziente sul lato opposto a quello dell'orecchio offeso, si introduce in questo dell'olio di oliva o di lino in modo che penetri profondamente. Se l'insetto è ancora vivo, minacciato dall'asfissia, esce da sè, se è morto galleggia sull'olio ed esce egualmente.

Orina. Prodotto di una delle secrezioni più importanti del nostro organismo, essa rappresenta colla sua composizione gran parte della storia nutritiva e dà al medico un mezzo prezioso per la diagnosi di malattie oscure o celate. Chi non è medico però non può far altro che constatare l'alterazione dei caratteri fisici dell'orina e denunziarli al medico, unico giudice competente in questa materia. Gli ipocondriaci però non si sgomentino se nell'inverno vedono talvolta od anche spesso torbida la loro orina. La temperatura fredda fa precipitare i sali urici, che per cause insignificanti possono trovarsi in eccesso nell'orina, e questa diviene torbida. Basterebbe portarla in un ambiente caldo per vederla ritornare chiara.

Vigilate i malati di tifo o di affezioni cerebrali, perchè dimenticano spesso di orinare e conviene eccitarli a compiere quest'atto fisiologico della vita se-cretiva. Badate pure alla secrezione orinaria nei bambini, perchè è uno dei misuratori della loro salute.

È sempre pericoloso trattenere so-verchiamente l'orina.

Orinale. Deve essere di por-cellana e bianco, onde rivelare più facilmente le sue condizioni di pulizia; deve essere vuotato mattina e sera, lavato perbene e nell'estate contenere anche un pochino d'acqua pura.

Ortica (*Urtica dioica* - *Urtica urens*). L'ortica può servire come senapismo nei casi nei quali si fosse in campagna lon-tani da ogni farmacia e fosse urgente il bisogno di risvegliare la sensibilità della pelle e pro-durre una rivulsione. Il succo di ortica preso ad una cucchiaiata al giorno serve talvolta a scemare emorragie che si mostrano ri-belli ad ogni altro rimedio. Giova anche esternamente per fermare le piccole emorragie che tengon dietro all'applicazione delle san-guisughe, allo strappamento di un dente ecc.

Orticaria. È un' affezione della pelle, che rassomiglia af-

fatto alle papule prodotte dalle punture dei peli d'ortica. Appare improvvisa in diverse parti del corpo, accompagnata da arrossamento della pelle e da senso di calore e di prurito, può sparire poco dopo e ricomparire poi a brevi intervalli nello stesso punto o in altri. È quasi sempre l'effetto di una irritazione simpatica dello stomaco e dell'intestino e va curata col riordinare le funzioni digestive e coll' evitare quei cibi che più comunemente la producono, quali i salumi, gli alimenti piccanti, il pesce di mare, i gamberi ecc. Giovano anche i rinfrescanti, i bagni-emollienti e la cura lattea.

Orzata. È uno sciroppo di mandorle, zucchero e acqua di fior d'arancio. Deve il suo nome all'antica abitudine di adoperare l'orzo per preparare le bevande rinfrescanti dei malati.

Orzo (*Hordeum vulgare*). Cereale noto a tutti, che contiene il 66 per cento di amido, ma

soltanto il 12 per cento di glutine. La sua farina non serve che a preparare un pane molto mediocre, ma fornisce buone minestre, che possono entrare con vantaggio in un regime ingrasante. Il decotto di orzo è rimedio antichissimo e il nome greco dell'orzo ha dato la parola di tisana per significare tutti i decotti medicinali. È una bevanda innocente e che ha anche leggiere virtù nutritive.

Osmazoma. Nelle antiche analisi della carne si chiamavano col nome di *osmazoma* tutte quelle sostanze solubili e indeterminate che davano al brodo il suo profumo e il suo sapore particolare e in questo principio si pretendeva trovar rappresentata la quintessenza nutritiva della carne. Oggi l'osmazoma non è più un principio e dobbiamo deplofare che si continui a vendere tavolette di *osmazoma*, che costano più di 60 franchi al chilogrammo e che per lo più son fatte di colla, zucchero e un pochino di estratto di carne.

Ossido di carbonio. È uno dei gas più pericolosi alla nostra salute e che si svolge sempre da un' imperfetta combustione del carbone. Lo si vede bruciare in fiammelle azzurre sugli strati più superficiali del carbone acceso, ma in incipiente combustione, ed è la causa principale della morte per asfissia di carbone. Produce vertigini, brividi, cefalea, e rendendo i globoli rossi del sangue incapaci di assorbire l'ossigeno, produce anche la morte. L'asfissia da ossido di carbonio si cura colla ventilazione, colle frizioni e aspersioni d'acqua fredda, coi senapismi. Si tratta di mantenere desta la sensibilità, finchè i globoli rossi siano spogliati del gas che li avvelena.

Ostrica (*Ostrea edulis*). Ottimo cibo, che allo stato di freschezza conviene ai sani e ai malati, offrendo un alimento saporoso e di facilissima digestione. È sempre da preferirsi cruda ed è utile anche bere con essa l'acqua che la bagna e che è una miscela d'acqua di mare e del sangue

dell'animale. Non è provato che le ostriche siano dannose nei mesi senza r, così in maggio, giugno, luglio ed agosto, ma è bene non mangiarne in questa stagione dell'anno, perchè è l'epoca della loro riproduzione. Le famose ostriche verdi di Marennes devono il loro colore e il loro sapore ad un parassita microscopico, ma ci sono anche ostriche verdi, perchè hanno vissuto sopra le lastre di rame che coprono le navi. In caso dubbio impiantate un ago nelle carni dell'ostrica e ricopritela d'aceto. Se essa contiene rame, dopo alcune ore si sarà deposto sulla superficie del ferro, rendendolo rosso. L'ostrica è forse il cibo migliore per i convalescenti.

Ovatta. La ovatta serve a preziose indicazioni dell'igiene e della medicina domestica. Nelle scottature semplici conviene forare la vescica che si forma, rispettando l'epidermide ed applicare poi l'ovatta. Nei bambini nati deboli e nelle stagioni invernali è bene ravvolgere tutto

il tenero corpicio in un gran foglio d'ovatta, mettendo solo un cencio per assorbire le deiezioni urinarie e fecali. L'ovatta è pure utilissima, quando ottenuto il primo effetto della vescica di un vescicante, non si vuole che la suppurazione continui.

P

Pagliariccio. Non vorrei vedere il pagliariccio in alcun letto, perchè dà un giaciglio inegualmente duro e riempie la camera da letto di polvere, quando si smuove la paglia o i cartocci di cui è fatto. D'altronde il pagliariccio assorbe miasmi, offre facile nido a parassiti d'ogni genere e dovrebbe relegarsi fra gli usi antichi che non rinaceranno più.

Palpitazione. Vedi CUORE.

Fanacea. Nel mondo della mitologia Panacea era figlia di Esculapio, ma nella pratica della vita moderna i ciarlatani chiamano *fanacea* un rimedio che

può e deve guarire ogni male. Spero che nessuno dei miei lettori creda all'esistenza di una panacea e che quindi non ci sia bisogno di discutere il valore di ciò che non esiste e non può esistere. Ogni epoca ha la propria panacea, e ogni epoca distrugge la panacea che l'ha preceduta.

Pane. Quasi sinonimo di alimento, il pane è la base d'ogni buona alimentazione e non è di certo una tradizione irragionevole quella di abituare i nostri fanciulli a mangiare la carne e gli altri cibi con pane. Il pane migliore è quello fatto col frumento, soffice, ben cotto, leggermente salato. È meno nutritivo della carne e non contiene che poco più della metà dei materiali elementari della carne di bue; è anche meno digeribile della carne, perchè il suo glutine deve subire molto più lunghe modificazioni prima di trasformarsi in carne umana, e l'amido che si trova in tanta copia nel pane deve trasformarsi in grasso.

È dannoso il pane ammuffito, acido per troppo lievito o per fermentazione mal compiuta o mal cotto. È più nutriente il pane non troppo bianco, perchè gli strati del grano che stanno presso alla crusca o alla corteccia sono più ricchi di materiali nutritivi. Soltanto per curiosità dobbiamo mangiare il pane di granturco o quello di segale.

• **Papavero.** Il papavero sonnifero che fornisce l'oppio si coltiva anche nei nostri giardini come pianta d'ornamento o come rimedio popolare. Anche le capsule secche di papavero si spacciano dai droghieri e dai farmacisti come medicina che può essere data e usata senza la prescrizione del medico. Eppure noi vi consigliamo a non usar mai questo rimedio innocente per uso interno, sia poi per bocca o per cistere, senza il consiglio del medico. Le capsule di papavero per circostanze diverse possono contenere quantità molto diverse di oppio e possono dare facili avvelenamenti. Usate piuttosto

il laudano, la cui composizione è sempre uniforme. (V. LAUDANO).

Parafulmine. Inventato da Franklin nel 1753, fu applicato in Germania un anno dopo, nel 1762 in Inghilterra e nel 1782 fu messo sul Louvre: oggi è conosciuto e applicato in tutti i paesi civili. Si ammette generalmente che un parafulmine protegga intorno a sè uno spazio circolare d'un raggio doppio della propria altezza. Anche gli alberi molto alti possono fare da parafulmini per le case vicine. (V. FULMINE).

Paralisi. Questa parola significa perdita di moto d'uno o più muscoli, d'uno o più membri del nostro corpo. Nei bambini dall'età di sei mesi ai due anni, può essere affezione fugace o intermittente e che si tiene spesso in rapporto coll'evoluzione dei denti. Sarà però sempre meglio di chiamare un medico perchè provveda in tempo a minaccie più gravi.

Passeggiata. Che le passeggiate sono profittevoli tanto al corpo come allo spirito, è una verità comune ripetuta da tutti; troppo ripetuta e troppo creduta.

Io divido le passeggiate in tre categorie: igieniche, innocue e nocive. È dunque il caso di distinguere.

La passeggiata igienica è quella che si fa senza nessuna preoccupazione di spirito, senza impegni, all'aperto, nient'altro che per muoversi, per guardare il cielo e per respirare largamente; è quella che si fa in campagna, appena discesi dal letto, in pianelle e in veste da camera, sotto gli alberi pieni di foglie, sui sentieri che si perdono nell'orizzonte azzurro.

In questi tempi dove tutti fanno troppo e troppo in fretta, si dimentica di far bene le cose più elementari; si mangia male, si dorme male, si passeggiava male, perchè stretti come siamo da mille occupazioni ci sembra tempo perso quello che si concede puramente al corpo. E il

corpo se ne vendica - ah, come se ne vendica!

Le donne che vivono in città credono di poter conciliare l'igiene della passeggiata cogli affari, colla vanità, colla civetteria. Cominciano a stare in piedi un'ora per vestirsi; si stringono, si allacciano da tutte le parti; il torace è compresso, il ventre è compresso, le braccia sono incatenate, i piedi messi alla tortura; tutti i movimenti inceppati; e in questa bella condizione pretendono di fare una passeggiata igienica. Escono. Invece dell'ampia, serena, dolce libertà, invece del riposo dello spirito che deve accompagnare come regola indispensabile ogni buona passeggiata, è in esse uno studio continuo di star ritte, di parer belle, di portare l'abito con grazia - è una attenzione non interrotta per vedere se qualcuno le guarda o le saluta - è una curiosità febbrale di metter gli occhi in tutte le vetrine, un desiderio ardente dei negozi rifulgenti d'oro, delle sete e delle vesti esposte - è un'acre ricerca

di emozioni, una morbosa e acuta smania di trionfo.

Queste sono le passeggiate pessime, che snervano e danno origine a una quantità di mali.

Fra i due estremi c'è posto per le passeggiate innocue, dove lo spirito non è molto preoccupato, ma dove manca l'elemento dell'aria e del verde — è la passeggiatina a ciambella che fa l'impiegato quando esce dall'ufficio, o quella che fa la signora dopo messa, prima di tornare a casa a fare la seconda colazione.

Nel cuore della città è impossibile fare passeggiate igieniche; questo sia detto come punto di partenza per coloro che intendono profittare tanto quanto delle mie parole.

E chi ha bambini, chi ha giovinetti in casa li conduca fuori all'aperto, li lasci correre e saltare sotto gli alberi e nei campi, là dove non si trovano i cartelli bizantini colla scritta: *è proibito calpestare i verdi tappeti*.

C'è poi un caso pur troppo frequente coll'abbondanza che abbiamo adesso di malattie femi-

minili. Le centomila signore pallide, deboli, che vivono a carne cruda e a ferro, che hanno certi piccoli disturbi segreti confidati con gran mistero a un medico *specialista*, quelle signore domandano molte volte: Ma devo io passeggiare? E il medico specialista che non è una donna, lui, che molte cose le ha studiate sui libri, ma non le ha provate e non le proverà mai, risponde: (pensando con quanto piacere egli anderebbe a spasso invece di fare il dottore) Ma sì! passeggi, passeggi, si diverta, si muova! Immediatamente la signora (che non aspettava altro) cinge la sua corazza a quaranta balene, i suoi stivalini con trenta centimetri di tacco, i suoi guanti a diciotto bottoni, e via persuasa di risanare completamente.

Dunque riassumendo: È difficile che una persona possa misurare il grado di resistenza di un'altra, specialmente se è sesso diverso, perchè in questi casi si giudica sempre da noi stessi: le signore alle quali il medico dice di passeggiare, pren-

deranno la parola colle debite restrizioni e non dimenticheranno queste massime d'oro: Fer le persone deboli il moto giova solamente quando si ferma al limite della stanchezza; oltre, è dannoso.

Soprattutto chi deve fare della passeggiata un esercizio igienico, un mezzo di cura, abbandoni subito la città o per lo meno abbandoni le abitudini cittadine.

Tutte le signore che mangiano il ferro e la carne cruda provino a tornare per qualche tempo alla vita semplice, naturale, libera, e vedranno che in questa povera ricetta c'è tanta virtù quanta non ne ebbero mai le bistecche e le pillole Blancard. N.

Passioni. Le passioni — ha detto un poeta — sono un'escrescenza della virtù.

E Voltaire: *Les passions sont les vents qui enflent les voiles du vaisseau; elles le submergent quelquefois, mais sans elles il ne pourrait voguer.*

Questa di Voltaire mi pare una definizione esattissima. Che cosa

sarebbe la vita senza passioni? Dovremo noi astenercene solo perché qualche passione ha tratto qualche uomo in rovina? C'è sempre il disgraziato che cade nel fosso.

Le passioni hanno anch'esse la loro igiene dettata dal buon senso e dall'educazione. Vi sono le passioni irresistibili, figlie dell'istinto, le più difficili a domare; e vi sono anche le passioni acquisite, d'occasione e d'imitazione.

Le madri e gli educatori devono stare molto attenti allo sviluppo delle passioni nei giovani e non rallegrarsi troppo quando c'è l'assenza totale di passioni; è uno stadio menzognero, una calma ingannatrice questa — sarebbe il caso di creare una passione artificiale per occupare subito quella mente vuota e prevenire con una passione buona lo sviluppo improvviso di una passione cattiva.

Coloro che hanno fatto un po' di bene a questo mondo furono tutte persone appassionate; dal nulla non si ricava mai nulla. Anche tra i santi i migliori sono quelli

che attinsero dalla passione la nota religiosa: San Francesco, Sant'Agostino, San Paolo, Santa Teresa, Santa Margherita. — Gesù stesso preferiva alla tiepida Marta l'appassionata Maddalena.

Mettete dei germi buoni nel cuore dei nostri figli, fate che siano sani e morali e poi non abbiate paura delle passioni.

In quanti casi una passione consola di tutte le disgrazie! Omero dimenticava la propria cecità cantando versi per le città della Grecia; Esopo trovava nelle favole e nelle satire un compenso all'infelice condizione di schiavo; Saulle si placava al suono della lira.

Chi ha molte passioni è come un guerriero che ha molte corde al suo arco — è bene abbondare di armi quando si va alla guerra; se una si spezza la si sostituisce facilmente.

Una passione esclusiva rende l'uomo maniaco, e lo conduce quasi sempre alla infelicità. Noi dobbiamo avere diverse passioni perchè una bilancia l'altra e tutte si completano a vicenda.

N.

Patata (*Solanum tuberosum*). Pianta americana portata in Irlanda fin dal 1565 e introdotta poi in Francia e resa popolare verso la fine del secolo scorso dal Parmentier. La patata contiene tre volte meno amido che i cereali e undici volte meno di sostanze azotate che il frumento ottimo. Anche i legumi secchi in confronto del tubercolo americano contengono tre volte più d'amido e dieci volte più di sostanze azotate. La patata come alimento esclusivo è quindi poco nutritiva e conviene mangiarne in enorme quantità e distendere quindi assai il ventricolo per saziare la fame e sopperire alle spese quotidiane del nostro bilancio nutritivo. Sulla tavola dell'operaio o del contadino la patata non deve quindi essere che un accessorio. Quando essa comincia a germogliare e si fa verde, è meno nutritiva ancora e può anche riuscir velenosa per la solanina che vi si forma.

Pateruccio. È una malattia nota a tutti e che per essere comune e per attaccare forse una

piccolissima parte del nostro corpo, qual'è un dito o un'unghia, è creduta del dominio della medicina popolare. E questa, a torto e a rovescio curando i paterecci, lascia storpie molte dita e inseribili molte mani. E quando viene il medico e vi propone un colpo di bisturi, chinate il capo e lasciate fare, perchè un momento di coraggio vi risparmierà molti dolori e molti guai.

Pepe (*Piper nigrum*). Arboscello delle Indie orientali e dell'Arcipelago indiano che ci offre nei suoi frutti uno degli aromi più potenti e più popolari. Eccita le ghiandole salivari e le gastriche e può riuscire utile ai ventricoli torpidi, mentre non conviene ai fanciulli, alle donne delicate e a tutte le persone di temperamento soverchiamente irritabile. È pregiudizio volgare e ridicolo il credere il pepe un *rinfrescante* e il suo abuso può anzi produrre infiammazione dello stomaco e dell'intestino. Il pepe bianco non è che il pepe nero privato della sua buccia ed è quindi meno

forte di questo. Il proverbio « *caro come il pepe* » è un ricordo storico del valore che si dava un tempo al pepe. Basti dire che ebbe l'onore di servire di riscatto a Roma e che nel Medio Evo si pagavano molti tributi e molte imposte col pepe.

Pernice. Sui nostri mercati e sulle nostre tavole i cacciatori ci inviano la carne saporita di diverse specie di pernici. Hanno tutte il carattere di darci una carne alquanto tiglosa e che non acquista la sua perfezione che dopo una certa frollatura, che però non deve essere eccessiva. Il palato preferisce la pernice in salmì, l'igiene la raccomanda invece allo spiedo.

Pera. La pera è forse il frutto più digeribile di quanti si conoscano e nelle sue mille e più varietà ci offre sapori diversi e tutti piacevoli. Alcune poi contengono fino l'undici per cento di zucchero. È da desiderarsi che in Italia se ne estenda la coltura e se ne migliori la qualità.

Pesca (*Amygdalus persica*). Uno dei frutti più squisiti, originario della Persia ed oggi coltivato in tutti i paesi temperati d'Europa e d'America. È salubre e di facile digestione, quando è ben maturo. La foglia e i fiori di pesco usati come vermicifugo costituiscono un rimedio popolare che non è senza pericoli. Lo sciroppo di fiori di pesco ha virtù leggermente purgativa e può essere utile nelle cure delle malattie dei bambini.

Pesce. L'epicureo e sapiente Brillat-Savarin, nella sua celebre *Physiologie du goût*, ha dato un eccellente giudizio sul valore igienico del pesce. Il pesce, meno nutriente della carne, più succulento delle erbe, è un *mezzo-termine* che conviene a quasi tutti i temperamenti e che si può permettere anche ai convalescenti. Convien dire però che alcuni pesci di carne densa, come il tonno e il laserto, non sono seconde alla carne di bue neppure per le loro virtù nutritive. I più digeribili fra i pesci sono quelli magri, come

la sogliola, la triglia, il pesce persico, la trota, ecc. Sono invece di digestione più difficile quelli molto grassi, quali l'anguilla e il muggine. Il pesce deve sempre esser freschissimo e la sua salubrità non deve essere sciupata da salse o intingoli troppo aromatici o malsani.

Petrolio. Il petrolio ha sostituito quasi del tutto l'olio nell'illuminazione domestica, con vantaggio della borsa in molti casi, ma con gravi danni per l'igiene dell'occhio e per i pericoli d'incendio che porta seco. Il petrolio sviluppa colla sua combustione una quantità maggiore di acido carbonico che il gas illuminante e questo ne svolge più che l'olio. La fiamma ottenuta col petrolio svolge anche un calore eccessivo e se la combustione non è perfetta si hanno nella camera vapori odorosi e nocivi alla salute. La luce che svolge è ricca di raggi rossi e gialli, che sono i meno tollerati dalla retina. In otto anni e mezzo nella sola città di Parigi si ebbero 270 incendii pro-

dotti dal petrolio, cioè circa trenta ogni anno. Il petrolio, una volta infiammato, non si spegne col l'acqua che assai difficilmente; val meglio gettar sulle fiamme terra o sabbia. Se si tratta di abiti infiammati in persone vive, conviene raddrizzarle subito e strettamente con una coperta qualunque. Prima di comperare del petrolio, conviene assicurarsi che sia puro e a persuadersene basterà versarne in un piattino fino all'altezza di circa un centimetro, di avvicinare un fiammifero di legno acceso e di lasciarlo poi cadere. Se dopo aver nuotato un istante sulla superficie del petrolio, il fiammifero si spegne, come farebbe nell'olio, il petrolio è buono.

Pettine-Pettinatura. La foggia del pettinarsi esercita una grandissima influenza sulla salute dei capelli e tutte le operazioni che stringono o riscaldano troppo i delicati peli del nostro capo, ne sciupano la bellezza e ne accorciano la vita. La donna deve stringere i capelli solo in rare eccezioni e quando la moda ve la

costringe; deve lasciarli sciolti e liberi di notte e alcune ore del mattino. I capelli si perdono prima dove più si stringono e più si stirano. Ecco perchè conviene cambiare spesso di posto alla scriminatura. Il modo migliore di pettinare i capelli è quello che li tiene sollevati, affinchè il loro peso non irriti la pelle e siano ben ventilati.

Il pettine dovrebbe essere sempre di tartaruga e a denti larghi.

Pica. Si chiama *pica* un pervertimento dell'appetito per cui si cercano con avidità sostanze alimentari strane o si mangiano materie non alimentari, quale il carbone, i frammenti di muro, creta, cenere ecc. Questa malattia si chiama anche *malacia*, ma alcuni chiamano *pica* quell'anomalia del gusto che ci fa ricercare avidamente un solo cibo e *pica* l'aberrazione del gusto che fa desiderare sostanze non alimentari. Si l'una che l'altra possono accompagnare l'isterismo nelle fanciulle od affezioni croniche del tubo alimentare nei ragazzi.

Pickles. È un preparato culinario inglese il cui nome deriva dalla parola *pickle*, *marinare nell'aceto*. I *pickles* possono esser fatti di cetriolini, di carote, di cavolifiori, di fagiulini e di altri diversi legumi, che sono tutti imbevuti d'aceto e di pimento di Caienna. È un condimento acido e aromatico in una volta sola e che può giovare specialmente nei giorni caldi dell'estate per rianimare le forze d'un ventricolo languido, ma non conviene abusarne, perchè è roba irritante e che presenta tutti gli inconvenienti del pepe e degli aromi troppo forti.

Pidocchio. Anche essendo molto puliti, viaggiando fra gente sudicia o alloggiando in case molto abitate di contadini o di operai, possiamo trovarci addosso la vergogna di quel parassita che risponde al nome infame di pidocchio. Più spesso i nostri fanciulli, a scuola o nei giuochi internazionali del cortile o della via, possono incorrere nella stessa sventura. Conviene in questi casi cercare il nemico col pettine fitto e

distruggerlo subito, perchè è molto fecondo di figli, nipoti e pronipoti fino all'infinito. Se i nemici son molti, spargete fra i capelli polvere di sabadiglia o lavateli con una soluzione di una parte di acido fenico in cento d'acqua. Non adoperate mai nè unguento mercuriale, nè sublimato corrosivo, nè altre sostanze velenose.

Pimento (*Mirtus pimenta*). È un albero delle Antille che dà un frutto grosso come un pisello e che è adoperato come condimento aromatico specialmente in Germania e in altri paesi nordici d'Europa. È meno forte del pepe, ma ha tutti gli inconvenienti degli aromi troppo forti. È chiamato anche *pepe di Giamaica*.

Piombo. È un metallo antipatico e velenoso, che ci entra in corpo per diverse vie e sempre non chiamato. L'acqua di pioggia, passando per tubi di piombo, ci avvelena; la stagnatura delle cazzeruole fatta con stagno impuro di piombo ci avvelena; i biglietti di visita verniciati colla

biacca avvelenano i nostri bambini, che se li mettono in bocca; infine si avvelenano col piombo molti e molti operai, che maneggiano vernici e preparati diversi che contengono piombo. Non lasciate mai fondere il piombo ai vostri fanciulli, perchè non solo si scottano spesso, ma gettando il metallo fuso sopra superfici bagnate, producono esplosioni e proiezioni che lasciano cicatrici indelebili e possono anche renderli guerci o ciechi. (Vedi *Almanacco Igienico per il 1881. Igiene del lavoro*).

Pisello (*Pisum sativum*). È uno dei migliori legumi, vuoi per la sua facile digeribilità, vuoi per il suo sapore e le sue qualità nutritive. I piselli secchi contengono il 58 per cento di amido e di zucchero, 23,8 di legumina ed altre materie azotate e 2,1 di materie grasse.

I piselli cotti senza molti intingoli convengono anche ai convalescenti e non nuocciono che alle persone che soffrono di flatulenza abituale e di bruciore allo sto-

maco. Quando non sono dolci per sé stessi giova aggiungere loro una piccola quantità di zucchero. I piselli secchi devono essere spogliati della loro buccia o meglio lasciati del tutto: tanto più perchè oggi le conserve ben fatte e di poco prezzo ci permettono di mangiar piselli in tutte le stagioni dell'anno.

Pistacchio (*Pistacia vera*). È un frutto oleoso e saporito, che non si mangia mai da solo e in grande quantità, ma entra spesso a far parte dei confetti, delle paste e di altri preparati della confetteria. È nutriente e non troppo digeribile, e un tempo credevasi buon rimedio contro la tisi.

Pitagorico. Chiamasi con questo nome un regime composto unicamente di alimenti vegetali. Può essere imposto per qualche tempo dal medico come mezzo curativo e per tutta la vita dal pregiudizio religioso; ma in generale non conviene alla salute e all'esercizio normale delle nostre forze. Ventiquattro secoli dopo

Pitagora il tedesco Baltzer predicò il regime vegetale sotto il nome di *vegetarianismo*, ma questa nuova religione del ventricolo non ha saputo guadagnarsi che pochi discepoli. Nei paesi tropicali il regime pitagorico può essere tollerato impunemente ed anche riuscire preferibile ad una dieta animale.

Piuma. La piuma più fine dell'*eider* (*Anas mollissima*) e la meno fine dell'oca, dell'anitra e di altri uccelli domestici servono in Germania e in altri paesi nordici d'Europa a riempire i cuscini e ad imbottire le coperte da letto; ma nei nostri paesi si debbono abbandonare affatto, perché riscaldano eccessivamente la nostra pelle, rendendola poi delicata alle più piccole variazioni di temperatura.

Pletora. Chiamasi con questo nome uno stato particolare del sangue nel quale contiene troppi globoli rossi. Il volgo invece giudica che una persona pletorica debba avere nelle sue

vene una quantità eccessiva di sangue e su questo errore fonda molte cabale di cure irragionevoli e di teorie patologiche ridicole. Chi è pletorico o ha tendenza a divenirlo deve essere sobrio, usare una dieta mista con predominio di alimenti vegetali, fare molto esercizio muscolare, prendere poco vino, mantenere i piedi caldi e non dormire troppo.

Polenta. Cibo che molti italiani possono chiamare nazionale e che può recar tutti i danni di una pessima alimentazione, quando sia preparata con mais guasto, mentre invece può nutrirci senza danno quando sia fatta con farina ottima e quando non entri nel nostro regime che di quando in quando e come figura secondaria. La polenta deve essere ben cotta, ed è eccellente cibo per i bambini, quando si mangi col latte; non conviene a chi soffre di flatulenze e di bruciore allo stomaco.

Pollo (*Gallus domesticus*). Uno dei cibi più squisiti e più salu-

bri. Si calcola che in Francia si allevano ogni anno 50 milioni di polli, che rappresentano un valore di circa 100 milioni, mentre il valore delle uova di per sè solo è risultato a 240 milioni. È antica tradizione che i convalescenti, quando ritornano alla salute, debbano incominciare dal brodo e dalla carne di pollo. Per i malati si prepara un brodo eccellente facendo bollire per un quarto d' ora un pollo ripieno di orzo o di riso a coperchio chiuso e mettendo verso la fine del quarto d' ora nella pentola alcune foglie di acetosella e di lattuga; si continua la bollitura per un altro quarto d' ora aggiungendovi alcune mandorle dolci rotte in pezzi. I muscoli rossi delle gambe e del dorso nel pollo sono più nutrienti, ma meno digeribili dei muscoli bianchi del petto.

Polso. Vedi CUORE.

Polvere. La polvere è uno dei nemici più piccoli, ma più insidiosi della nostra salute ed entrando in diverse maniere nel nostro polmone può rimanervi

per tutta la vita, irritando come corpo straniero e occupando un posto prezioso, che dovrebbe invece essere occupato dall' aria e dal sangue che negli organi respiratori vengono in amichevole amplesso. Molti poveri operai vivono una vita breve e travagliata per il solo fatto di assorbire polveri metalliche o velenose e anche noi tutti, senza esercitare una professione polverosa, respiriamo nelle città e nelle case molta polvere. Agitando la polvere per rimuoverla dai mobili noi non facciamo che far cambiar di posto a questo nostro nemico quotidiano, mentre con un po' di arte dovremmo distruggere la polvere e non smuoverla. Conviene pure scopare le camere con segatura di legno bagnata, e se avete tappeti, gettarvi insalata umida o altre foglie rotte e inumidite, prima di adoperare la granata. L' aria dell' aperta campagna, e più ancora quella del mare e dei vasti laghi, non è solo amica del polmone per la sua maggiore purezza gasosa, ma anche perchè è poverissima di polvere.

Pomodoro (*Solanum lycopersicum*). Frutto noto a tutti e che può mangiarsi in insalata, alla gratella o in altri modi diversi e che più spesso ancora entra come condimento di un numero straordinario di vivande. Pare dimostrato che in alcuni l'uso continuo del pomodoro produca vertigini, ronzio alle orecchie ed altri fenomeni che annunciano un leggero turbamento del sistema nervoso. Pare però che questi accidenti non abbiano alcuna importanza sulla salute e scompaiono per lo più coll'abitudine.

Popone (*Cucumis melo*). Frutto acquoso che non è digeribile per tutti i ventricoli. Sono da preferirsi quelli molto dolci e a carne tenera e che si discioglie nella bocca. I ghiottoni mangiano spesso il popone con zucchero e pepe, e quando non vi sia una speciale intolleranza per questo aroma, l'igiene va d'accordo colla gola, perchè in questo modo il popone si digerisce meglio e pare che lo zucchero neutralizzi l'acredine

del pepe e questo rialzi l'aroma del frutto. È pure utile costume il bevere sopra il popone qualche sorso di vino generoso o di cognac. Non è provato che il popone disponga alle febbri nei paesi miasmatici, ma può darsi che riescendo spesso indigesto, l'indigestione apra per conto suo le porte alla terzana.

Poppaiola. Felici le case dove i bambini non hanno bisogno di poppaiole, avendo il seno della mamma o di una robusta nutrice. Siccome però l'allattamento misto e l'artificiale sono molte volte due inevitabili necessità, così sarà bene sapere che cosa sia una poppaiola e sapere come adoperarla. Anche i Romani avevano poppaiole per i loro bambini e alcune donne chiamate *balie asciutte (assae nutrices)* praticavano l'arte di nutrire i bambini artificialmente.

La miglior poppaiola è la più semplice, quella che non presenta lunghi tubi, nè meccanismi complicati. Si improvvisa con una bottiglia nel cui collo si intro-

duce a sfregamento una spugna finissima e allungata, che ad ogni pasto si deve levare, lavare e tener poi in un bicchier d'acqua, perchè conservi tutta la sua freschezza e la sua mollezza. Sono cattive le poppaiole con estremità di piombo, e i capezzoli devono essere preferibilmente in caucciù nero e non vulcanizzato, perchè questo produce spesso spiacevoli accidenti. Il Fonssagrives, che con tanto amore e con tanta scienza ha studiato l'allevamento dei bambini, scrive a proposito delle poppaiole queste sante parole: *lasciando da parte le infinite varietà delle poppaiole, io non ne distinguo che due, quella che è adoperata con intelligenza e sollecitudine, e l'altra a cui mancano queste due virtù.*

Quanto al latte da introdursi nella poppaiola, meglio sarebbe prender quello dell'asina, ma essendo troppo difficile ad aversi, si ricorre al latte di vacca o di capra. In ogni modo deve essere munto da poco. Nei primi due mesi deve essere diluito con un

volume eguale di acqua, leggermente zuccherata. Non approvo l'uso dell'acqua panata o del decotto d'orzo, perchè favoriscono l'alterazione del latte. Mano a mano il bambino va crescendo e si constata le buone condizioni del suo nutrimento e delle sue digestioni, si va accrescendo a poco a poco la proporzione del latte. Quando le orine sono eccessive si ha un segno quasi sicuro che conviene accrescere la dose del latte per rispetto all'acqua. Non occorre dire che il latte per la poppaiola deve essere intiepidito e ad ottenere questo scopo val meglio riscaldare l'acqua e aggiungerla al latte freddo. Gli intervalli tra un pasto e l'altro devono essere regolati come se si trattasse dell'allattamento naturale.

Porco. Questo animale brutto e immondo ci offre però carni saporitissime, benchè meno digeribili di quelle del bue e del montone. È anche soggetto a molti parassiti, che possono farci ammalare di trichina, di tenia ecc.

È un pregiudizio che l' uso continuo delle carni di porco disponga alla lebbra e ad altre affezioni cutanee. Può entrare a far parte di una alimentazione igienica, ma come parte secondaria.

Pranzo. Chi vuol campar sano e campar vecchio deve *desinare* ogni giorno, ma *pranzare* rarissime volte. Quando poi si debba dare od accettare un pranzo, conviene sempre meglio mangiare pochino di tutto che ingolarsi enorme quantità dei due o tre piatti prediletti. L' eclettismo, se in filosofia è spesso il risultato della mancanza d' ogni convinzione, nell' economia gastronomica è invece guida sicura ad una buona digestione.

Prezzemolo (*Apium petroselinum*). Erba originaria dell'Asia Minore e dell' Europa meridionale coltivata in quasi tutta Europa per le sue foglie e le sue radici, che danno alla cucina uno dei condimenti aromatici più co-

muni. È un aroma sano, ma non se ne deve abusare, perchè è eccitante. La sua radice è più stimolante delle foglie e rende molto saporita la zuppa d' erbe.

Professione. La scelta della professione si fa spesso per consiglio d' altri, per speranza di più facile lucro o di minor fatica o per altri criterii che non sono i veri. Eppure Pascal ha detto da un pezzo: *la cosa più importante della vita è la scelta della professione*. Eppure non si dovrebbe mai prendere questa risoluzione senza prima aver fatto un esame di coscienza che durasse quaranta giorni e quaranta notti e senza aver consultato un bravo medico, il medico di casa, onde ci dicesse se alla vocazione psichica corrispondono anche le forze fisiche e le attitudini dell' organismo. (V. FONSSAGRIVES, *Entretiens familières sur l'hygiène*. Edit. 5, Deuxième Entretien. — *Le Choix d'une profession*. — MANTEGAZZA, *Igiene della testa, Igiene del lavoro, Almanacchi igienici del 1876 e 1881*).

Prosciutto. Preparato colla coscia del porco, del cignale e dell'orso, forma uno dei cibi più saporosi e più sani. Sono celebri i prosciutti di York, di Baiona, di Magonza e di Vestfalia. Questi ultimi sono immersi per alcune ore in acquavite dove si mettono a macerare bacche di ginepro e si espongono poi al fumo di legno di ginepro. Fra noi dovremmo imparare a rendere più aromatici i nostri prosciutti, sia col ginepro sia con altri aromi.

Quando si volesse far provvista di uno o più prosciutti, converrebbe assicurarsi che le carni non siano infette da *cisticerchi* o dalle *trichine*, ciò che si può riconoscere soltanto coll' esame microscopico. I prosciutti sono anche aggrediti da una piccola mosca nera (*Piophila Petasionis*) che s'introduce fra l'osso e la carne e vi depone le sue uova.

Prugna (*Prunus domestica*). È un frutto salubre quando è ben maturo, e cotto con acqua zuccherata o con vino può fornire

un ottimo mezzo ai sani e malati per mantenere regolari le funzioni del ventre.

Prurito. Sensazione più o meno spiacevole, che non ha bisogno di esser definita, perchè tutti l'hanno provata, dal prurito terribile che accompagna i geloni dell'infanzia fino al prurito delle piaghe senili nelle gambe. Si può avere prurito anche senza alcuna malattia della pelle, ma in generale essa accompagna molte affezioni dermatische nel loro esordire, nel loro corso o sul loro finire. Quando il prurito si calma o sparisce durante il giorno per farsi più vivo durante la notte, vi sono forti ragioni per sospettare la presenza di parassiti.

Pulce (*Pulex irritans*). La pulizia non basta sempre a difenderci da questo impertinente parassita, che può assalirci nelle osterie, nelle vie, nei viaggi, dovunque sta aspettando una pelle umana da pungere. Nei bambini le pulci possono produrre insonnia e irritazioni tali alla cute da

simulare una vera malattia. Nettezza negli abiti, nettezza nelle case, ventilazione e distruzione de nemici sono i mezzi migliori per sbarazzarci dalle pulci. Giova anche la polvere insetticida sparsa nelle camere e sui letti.

Punch. Con questo nome esotico si chiamano diverse bevande eccitanti, che hanno tutte in comune d' avere un liquore spiritoso diluito con acqua o con latte e di essere per lo più zuccherate. I Toscani, con tre colori, il rosso, il bianco, il nero distinguono un *punch* fatto coll' alchermes, uno fatto col rhum o il cognac, e un terzo preparato con uno di questi due spiriti e col caffè. Il *punch* si prende per lo più caldo, ha una azione eccitante rapida, e deve essere adoperato di rado e come medicina più che come abitudine del nostro regime.

Purganti. È oramai cosa positiva che l' organismo umano si cambia di secolo in secolo, e questo noi possiamo vedere quan-

do che sia nei libri e nelle tradizioni antiche.

Gaspare Gozzi aveva già fatta questa osservazione in una delle sue satire:

Quando leggiam che l' inclite ventraje
Degli Atridi e del figlio di Peleo
In gojavan di buoi terghi arrostiti,
Oh, antica rozzezza! - esclamiam tosto,
Saporiti bocchini e stomachuzzi
Di molli cenci.

E si capisce poi come dall' uso di mangiare *terghi di buoi*, fosse venuto quello dei frequenti purganti comunissimi in Egitto, in Grecia e nell' antica Roma, prescritti dal primo medico di quei tempi, Ippocrate.

La fede nei purganti durò abbastanza viva fino al principio di questo secolo.

Una nota intima ci fa sapere che Pascal (l'autore dei *Pensieri*) si purgò quarantacinque volte in tre mesi. Senza andar tanto lontano ognuno di noi può ricordarsi che, quando eravamo piccini, ad ogni maluccio era un purgante. L' elisir Le-Roy, lo sciropo Pagliano o le pillole di Santa Fosca ebbero una vita bri-

lante tanto e quanto la Revalenta Arabica, e chi se ne ricorda adesso?

Siamo in piena reazione contro i purganti; le nostre malattie sono tutte di nervi, hanno tutte per base la debolezza e lo sfinimento; i purganti non fanno più per noi. Questo è il grido di guerra.

Le persone pletoriche e molto robuste faranno bene a non abbandonarli del tutto; ma le altre, le donne principalmente, le donne minuscole dei giorni nostri, le pallide spose, le mammine esaurite, stieno pure alla larga dai purganti — non li piglino tanto facilmente senza consiglio del medico e soprattutto non piglino dei purganti troppo forti, di quelli che andavano bene per gli Atridi, ma che non se la fanno coi nostri ventricoli inciviliti.

In molti casi invece del purgante acuto e brutale sono da consigliarsi i palliatiivi blandi. Un saggio cambiamento di dieta basta molte volte per ricondurre a suo posto l'organismo squilibrato. Avete mai osservato certi cavalli?

Se il padrone li frusta corrono un momento, ma si fermano subito; se al contrario li accarezza e li incoraggia dolcemente colla voce, piglano il loro trottino regolare. A buon intenditor poche parole.

N

Q

Quaglia (*Tetrao coturnix*). È uno degli uccelli più squisiti ed anche l'igiene non sa tovarvi alcun difetto, sempre però quando non si mangi troppo frola. Conviene servirla arrosto o lessata e senza alcun intingolo, essendo il suo profumo delicatissimo. Già lo disse quel sapiente epicureo che fu il Brillat-Savarin nella sua *Physiologie du goût*: « La caille est « parmi le gibier proprement dit « ce qu'il y a de plus mignon et « de plus aimable. Une caille bien « grasse plaît également par son « goût, sa forme et sa couleur. « On fait acte d'ignorance toutes « les fois qu'on la sert autrement « que rôtie ou en papillotes, parce « que son parfum est très fugace

« et toutes les fois que l'animal
« est en contact avec un liquide,
« il se dissout, s'évapore et se
« perd. »

Quassio (*Legno quassio*. — *Quassia amara*). È un albero dell'America meridionale, il cui legno di sapore amarissimo fu tanto decantato dalla medicina del secolo XVII da meritarsi il nome di *legno di vita*. Questo battesimo è di certo un'adulazione, ma fra i medicamenti amari merita però un posto d'onore. Se ne prepara per gli usi domestici un vino amaro, con 30 grammi di quassio macerato in 30 grammi di alcool e messi in un litro di vino rosso. Se ne prepara della carta che uccide le mosche senza pericolo, mentre invece sono sempre pericolose quelle sostanze che contengono arsenico. L'infuso di quassio dato per clistere è anche un ottimo rimedio per scacciare dall'intestino retto dei fanciulli gli *ossiuridi*. Si vendono in commercio alcuni bicchieri di legno quassio, nei quali l'acqua versata diventa presto amara e

può beversi in tutti i casi nei quali si vuol eccitare il ventricolo languido o spossato. Conviene però aver l'avvertenza di raschiare a quando a quando la superficie interna di questi bicchieri.

Quintessenza. L'uomo ha un'istinto naturale che lo porta al maraviglioso e al fantastico e in tutti i tempi egli ha cercato di trovare preparati alimentari che sotto piccolo volume rappresentassero una grande quantità di nutrimento. Dalla *pasta nutritiva* di Epimenide fino alla *essenza di carne* dei nostri giorni si è sempre cercato una *quintessenza* del ventricolo, ma meno il caso di far provvigioni per lunghi viaggi di terra o di mare e aver seco un alimento di riserva, val sempre meglio nutrirsi di ciò che ha preparato la natura nella forma più adatta per la nostra digestione e la nostra nutrizione. Dice benissimo il Fonssagrives, che è una vera aberrazione quella di voler condensare sotto un piccolissimo volume quei 300 grammi di carbonio e quei 25 grammi di azoto,

dei quali abbisogniamo ogni giorno per vivere. Queste dosi costituiscono lo scheletro dell'alimento, non tutto l'alimento.

R

Rabarbaro (*Rheum palmatum*). La radice polverizzata del rabarbaro è un purgante popolare, che in piccole dosi eccita anche l'appetito e si può prendere durante i pasti. Mastichando un pezzo di rabarbaro di uno o due grammi e inghiottendo la saliva, si può purgarsi leggermente. L'acqua dorata di rabarbaro si prepara ponendo in un involucro di mussolina alcuni grammi di rabarbaro in pezzi e tenendolo sospeso per mezzo di un filo in una boccia d'acqua. Questa infusione leggiera si può prendere col vino a tavola ed ha virtù toniche ed eccitanti dell'appetito. Conviene aver cura di cambiare il rabarbaro ogni due giorni.

Racahout. È un composto di salep, di ghiande torrefatte, di

secola di patate, di farina di riso, di zucchero e di vaniglia. Preparato coll'acqua o col latte è un alimento utile per i convalescenti, ma ha il grave difetto di costare sedici lire al chilogrammo.

Rachitide. Malattia che attacca le ossa e rammollendole le deforma; si sviluppa per lo più dal secondo al quinto anno di vita, ma anche più tardi od anche prima della nascita. È più frequente nella donna che nell'uomo. Le madri devono sorprendere i primi segni della rachitide onde riparare in tempo ad una malattia che può deformare le membra, il torace, il bacino e che indirettamente può quindi uccidere più tardi madre e bambino nel parto o impedire il regolare sviluppo dei polmoni e del cuore. L'alimentazione insufficiente, l'allattamento artificiale malfatto sono fra le cause più comuni della rachitide.

Il bambino, in cui si sta sviluppando la rachitide, è per lo più triste, irascibile, debole, non ha fame ed ha diarrea, non si

muove volentieri, non si sviluppa normalmente e la comparsa dei denti è ritardata: vi può essere anche una febbriattola continua. Più tardi compaiono le deformazioni caratteristiche dello scheletro. Non vi affidate mai a rimedii popolari, e molto meno a fasciature inconsulte, ma invocate subito il consiglio d'un medico sapiente.

Ragno. I ragni che abitano le nostre case non sono tutti velenosi, anche il ragno delle cantine, (*segestia funesta*) malgrado il suo nome funesto, è innocente. Nelle campagne di alcuni paesi d'Italia vi sono ragni velenosi, ma è assai difficile esserne morsicati. Se mai vi occorresse questo accidente, trattate la ferita come se si trattasse di una puntura di vespa o di calabrone.

Non è provato che la ragnatela presa per bocca guarisca le febbri intermittenti, ma è provatissimo per lunga esperienza come, applicata sulle piccole ferite e sui morsi delle sanguisughe, arresti l'emorragia.

Rame. Questo metallo dovrebbe in casa nostra figurare soltanto sotto la forma di soldi, ma non entrare in cucina, dove il ferro e le stoviglie possono benissimo tenerne il posto. Non è così velenoso come si credeva un tempo, ma è pur sempre utile l'impedirne l'assorbimento. È dimostrato con tutto il rigore della scienza sperimentale, che la birra e l'acqua salata disciolgono il rame anche a freddo, che l'acqua poco salata ma calda, che l'aceto anche diluito, il *sauerkraut*, le prugne, la carne di bue disciolgono quantità apprezzabili di questo metallo. Bando dunque al rame nelle vostre cucine.

Ramolaccio (*Raphanus sativus*). Radice alimentare originaria della China e che coltivata fra noi ha dato luogo a infinite varietà. Le *radici*, come si chiamano in Toscana, sono indigeste per molti e sviluppano flatulenze fetide e rinvii acri. Talvolta si riesce a vincere coll'abitudine questa idiosincrasia, ma in caso

diverso non si deve ostinarsi nell'uso di un alimento che, del resto, è piuttosto una leccornia del palato che un vero cibo. Sono da preferirsi le radici piccole e giovani, perchè più tenere, meno acri e quindi meno indigeste.

Rana (*Rana esculenta e temporaria*). La rana, ripugnante per molti popoli d'Europa, forma la delizia di altri. In America ho sentito dare con orrore l'epiteto di *comerana* agli Italiani, così come in Inghilterra si chiamano talvolta i Francesi coll'epiteto di *Jack Frog* e che fa riscontro al *John Bull* (*Giacomo Rana e Giovanni Toro*). - La carne di rana è saporita, è leggiera, è di facile digestione e conviene perfettamente ai convalescenti: quanto al brodo di rana, a cui gli antichi attribuivano virtù singolari, ha perduto coi progressi della chimica alimentare ogni stima.

Ranuncolo. Nei nostri prati e nei nostri campi abbiamo molte specie di ranuncoli, che masticati imprudentemente dai fanciulli, po-

trebbero produrre gravi accidenti, essendo pianta così acre da produrre la vessicazione della pelle a guisa di vessicanti, quando vi siano applicati per qualche tempo. I ranuncoli formano appunto la base del rimedio segreto della *donna di Cassano* per curare le sciatiche. In alcuni paesi si dà un colore giallino leggero al latte, mescolandovi i fiori del *botton d'oro* o *Ranunculus arvensis*, ma sarebbe meglio sostituirvi i fiori della *Calendula officinalis*.

Rapa (*Brassica napus*). Radice nota a tutti, ma che non piace a tutti per il suo sapore amarognolo particolare. Come legume è poco nutriente, ma in generale di facile digestione, e creduto, non so con quanto diritto, diuretico.

Raperonzolo. (*Campanula rapunculus*). Pianta indigena dei nostri prati, e si usa il mangiarne le foglie e le radici in insalata. Non è però fra le verdure più digeribili.

Regime. In senso largo questa parola dovrebbe indicare *metodo di vita*, ma è più di solito adoperata ad indicare tutto ciò che riguarda le consuetudini alimentari. L'alimentazione regolare dell'uomo adulto deve dargli i mezzi di riparare alla perdita quotidiana che subisce l'organismo di 25 grammi di azoto e 300 grammi di carbonio. In molti collegi l'alimentazione è insufficiente, e senza fare un'inchiesta chimica, l'osservazione attenta dei prigionieri, che talvolta dobbiamo mandarvi per diverse necessità educative, basta a farci persuasi dell'insufficienza del cibo. Il pericolo di mangiar troppo poco diviene gravissimo all'epoca della pubertà e noi non esitiamo a dire che molti giovinetti delle classi povere non morirebbero nella più bella età della vita; se mangiassero di più e mangiassero meglio. La temperanza è una virtù inutile per il bambino che vive del latte di sua madre, per il fanciullo e l'adolescente, che ben di rado mangiano troppo. Essa diventa una virtù necessaria e

difficile per l'uomo adulto e più ancora per il vecchio. Dopo i trent'anni abbiam sempre un bisogno minore di cibo, soprattutto quando viviamo di occupazioni sedentarie in una grande città. Mangiano e devono mangiare più degli altri il fanciullo e l'adolescente, l'abitante dei paesi freddi e specialmente se attivi e di temperamento molto nervoso; chi dorme poco. Si può mangiare di più in inverno o nei paesi di aria secca. Mangiano e devono mangiare meno degli altri l'adulto e il vecchio, la donna, l'abitante dei paesi caldi, gli uomini indolenti e obesi, che poco si muovono e molto dormono. Si mangia meno nell'estate e nei paesi umidi.

Il regime più perfetto è quello in cui tutti gli alimenti sono rappresentati, ma la carne vi occupa la parte principale; è quindi una dieta mista con predominio di alimenti animali. Nella donna i cibi animali e vegetali possono essere in proporzioni pressoché eguali. L'abuso dell'alimentazione carnea può rendere pletrici, favorire le emorragie e forse

la gotta e le affezioni reumatiche.

L'abuso del regime vegetale disturba la digestione, impoverisce il sangue, produce insolito sviluppo di gas intestinali e di vermi, indebolisce muscoli e cervello, dispone alla scrofola, alla tisi, e a tutte le malattie che trovano in un organismo debole un terreno più opportuno al loro sviluppo.

Regolizia (*Glycirrhiza glabra*). È una radice molto dolce, che forma la delizia dei fanciulli e che sotto forma di estratto è creduta volgarmente un rimedio infallibile contro i raffreddori e la tosse. È rimedio innocente e che nella sua storia ormai molto antica non può avere altro rimorso che quello di aver fatto perdere un tempo prezioso, quando il raffreddore nascondeva ben altro male più grave. Chi mastica il succo di liquirizia, che ne è l'estratto acquoso alquanto caramellizzato, si ricordi di non sgomentarsi se i suoi sputi presentano un color nero.

Respirazione. Questa funzione che sbarazza il sangue di una gran parte dei suoi escrementi e lo vivifica col fargli assorbire l'ossigeno dell'aria è fra le più malmenate dalle cattive abitudini della nostra vita civile. Se tutti rammentassero il precetto che fin dal 68 predicava nel mio lunario: *respirate molto, respirate bene, ricordatevi di aver dei polmoni*, in una sola generazione o in due al più la vita media si accrescerebbe di molte unità e non si avrebbero più tanti tubercolosi, tanti scrofolosi, tanta gente che vive a mezzo, bestemmiando contro la vita che per essi è un peso e una minaccia continua di morte. L'uomo adulto e sano respira da 16 a 20 volte il minuto e in generale il respiro si accelera col farsi più frequenti i moti del cuore. La vita sedentaria è il peggior nemico del polmone, perchè più ci si muove e meglio si respira; meno ci muoviamo e peggio respiriamo. Nulla poi rende più lento il respiro quanto l'attenzione sostenuta, sia poi degli occhi soltanto,

dell'orecchio o del cervello. Ecco perchè chi cuce, chi disegna, chi legge, chi scrive, chi fa lavori minuti d'ogni genere, mette il suo polmone a dieta d'ossigeno e purifica male il proprio sangue. I pericoli d'un'occupazione sedentaria e di un'attenzione a lungo sostenuta crescono poi all'infinito, quando si legge o si lavora col petto incurvato all'avanti.

La ginnastica respiratoria si fa col rendere più profonde le inspirazioni e più gagliarde le espirazioni, col cantare, col declamare o coll'adoperare il *tubo respiratorio*. (V. MANTEGAZZA, *Elementi d'igiene*. Ediz. 7^a. Milano, 1878 e *Igiene del sangue*, *Almanacco igienico*. Milano, 1868).

Nelle malattie degli organi respiratori conviene avvezzarsi a numerare mentalmente il numero delle respirazioni del malato per ogni minuto e si deve farlo senza farne accorto il malato e senza scoprirlo, ma spiando l'alzarsi e l'abbassarsi delle coperte del letto. È questo un fatto importantissimo e sul quale conviene

saper riferire esattamente al medico.

Reumatismo. Chi ha già sofferto di reumatismi, o per eredità ha tendenza a soffrirne, deve adottare un metodo particolare di vita che difenda da ulteriori attacchi. Essi si riassumono in questi pochi precetti: mantenere sempre attiva la funzione della pelle per mezzo di una cura idropatica razionale e di flanella portata tutto l'anno, dedicare uno o due mesi ad una cura di acqua alcalina, usare una dieta non troppo succulenta, far molto moto, astenersi dai bagni marini, abitare case asciutte e vivere in climi caldi e secchi; evitare con ogni cura l'umido e il freddo.

Revalenta. È una delle più sfacciate ciarlatanerie e che ci si presenta ogni giorno sulla quarta pagina dei giornali e nella bottega del droghiere. L'anagramma poco alterato del nome botanico della lenticchia, *Eruvum lens*, ha dato luogo alla *ervalenta*, alla *revalenta* e al *revalesciere*, che sono

una farina di lenti o d' altri legumi talvolta aromatizzati. Alcuni di questi preparati miracolosi furon venduti perfino 16 lire al chilogrammo ; eppure si sono adoperate spesso lenticchie avariate e piene d' insetti ! Il mondo vuol essere ingannato, domanda ad alta voce l'impostura e non manca mai chi soddisfi questo istinto della natura umana.

Ricino. Pianta bella ma che porge uno degli olii più ributtanti di questo mondo, benchè una volta inghiottito fornisca uno dei purganti più soavi e meno incomodi.

Per gli adulti basta una dose di 10 a 20 grammi, e un brodo caldo, magro e molto salato è il mezzo migliore per far inghiottire questa ributtante medicina. Quando però la ripugnanza è eccessiva non si deve ostinarsi, perchè la medicina ci porge molti altri purganti egualmente attivi e meno odiosi.

Conviene badare che i frutti del ricino non siano mangiati dai fanciulli, perchè riescono ve-

lenosi anche in piccola dose. In caso di avvelenamento convien provocare il vomito con mezzi meccanici e far ingoiare grande quantità di bevande tiepide.

Riposo. « La corda dell'arco non può sempre restare tesa ; è nel riposo che prepara lo scatto. »

Non so chi abbia messe insieme queste parole, ma ognuno le può sottoscrivere, perchè racchiudono una di quelle verità così semplici e così chiare che non ammettono discussioni.

Vi sono due specie di riposo ; il riposo assoluto e il riposo relativo. Il primo consiste in un abbandono completo d'ogni pensiero, d'ogni fatica, d'ogni preoccupazione — la sua espressione massima è il sonno. Tutti abbiamo bisogno una volta al giorno di questo riposo assoluto che ci ritempra le forze, ma non a tutti occorre in egual misura. Conosco delle persone che dormono quattro ore sulle ventiquattro ; altre invece non possono resistere se non dormono otto o nove ore. È quistione di tempe-

ramento, di fisico e un po' forse d'abitudine - quantunque sia facile comprendere come una costituzione debole e delicata senta il bisogno di lunghi riposi. Per molti, perdere una notte equivale a una fatica immensa, qualche volta insormontabile.

Il fascino del riposo in una persona molto stanca è tale, che una signorina corse il rischio di bruciare in letto piuttosto che risolversi a fuggire. Il riposo dopo la stanchezza è una delle supreme voluttà.

In molti casi non si ha bisogno che di un riposo relativo; una passeggiata riposa da una lunga occupazione sedentaria; qualche ora di ritiro tranquillo, solitario, riposa dalle emozioni di una recita, di una conferenza, di una conversazione. Il cambiamento di lavoro è per sè stesso una specie di riposo, e per questo non si raccomanderà mai abbastanza, specialmente nelle scuole, la varietà delle occupazioni.

La tensione prolungata della mente verso un dato punto incrinisce; all'uscire da un'opera

di Wagner, da una mostra artistica, da un Museo, si prova sempre un principio di torpore che par quasi ubbriachezza e che dà la nausea. Si anela allora a una oscurità perfetta e ad un silenzio assoluto, essendo il silenzio e là oscurità i cardini del riposo.

Il riposo è un piacere riservato a quelli che lavorano; difficilmente l'ozioso può gustare il riposo nelle sue varie gradazioni di abbandono profondo e di piacevole stanchezza, passando per la lunga gamma di sensazioni che prova la persona affaticata quando riacquista gradatamente le forze e il vigore.

Gli antichi, inalzando Morfeo alla dignità dell'Olimpo, hanno divinizzato il riposo. N.

Riso (*Oryza sativa*). Il riso è il meno nutriente dei nostri cereali e poverissimo d'azoto non fa che dar materia alla fabbricazione del grasso. È quindi pessimo cibo, quando costituisce la parte principale del nostro regime alimentare, mentre è utile ed anche molto digeribile, quando

sia associato ad altri alimenti più nutrienti. Il decotto di riso è fra le più usate bevande per i malati e specialmente per chi soffre di diarrea o di altre affezioni enteriche, ma non si deve però farvi sopra un grande assegnamento.

Rogna. Malattia cutanea, che dicesi anche scabbia ed è prodotta dalla presenza d'un piccolo acaro, l'*Acarus* o *Sarcoptes scabiei*. Quando non si conosceva la causa del male, si considerava la rogna come un processo depurativo del sangue e si lasciava durare indefinitamente, curandola in modo ridicolo con rimedii interni. Oggi si guarisce la scabbia in un giorno con pomata od altri mezzi che uccidono l'acaro, unica causa della malattia. Se per sventura vostra foste affetto dalla rogna, non vergognatevene, perchè è una disgrazia e non una colpa, e ricordatevi che Napoleone il grande ne sofferse nel suo ritorno dalla spedizione in Egitto.

Rumore. Il rumore, che è delizia dei selvaggi e dei bambini,

per i quali sembra quasi tener luogo delle delizie della musica, può invece riuscire dannosissimo ai malati, e specialmente alle persone indebolite da lungo digiuno o da profuse emorragie. Aveva quindi ragione l' angelica miss Nightingale di dire: « *un rumore non necessario è la più crudele mancanza di cura di cui possa soffrire un malato.* » Difendete dunque i malati, le puerpere e i feriti dai rumori e quando non potete sopprimere il rumore, perchè non dipende da voi, cercate di diminuire la sensibilità, mettendo nell'orecchio un tampone di ovatta.

Rusma. È una composizione usata dai Turchi per togliere i peli da alcune parti del corpo ed è fatto d'orpimento o solfuro d'arsenico e di calce. Non adoperate mai questa pasta senza il consiglio e senza l' assistenza del medico, il quale oggi possiede mezzi depilatorii meno pericolosi della rusma. Io ho conosciuto una bellissima contadina, che avendo un par di mustacchi troppo apparscenti si affidò ad un empirico

per esser guarita da quella bruttura, che la faceva canzonare dalle compagne. Perdette i peli del labbro, ma invece conservò per tutta la vita cicatrici orribili, che la fecero impazzire di dolore.

Ruta (*Ruta graveolens*). È una erba aromatico o piuttosto fetida, che può giovare in qualche raro caso, ma deve sempre essere amministrata dal medico. La medicina popolare dovrebbe lasciarla affatto in disparte, perchè anche contro l'isterismo od altre affezioni consimili abbiamo rimedii più innocenti e l'uso della ruta trascina seco alcuni pericoli, specialmente nelle donne. Come condimento può piacere a pochi e non deve essere impiegata che in dosi minime.

S

Sago. È una fecola esotica che ci è portata dalla Malesia, dove indigeni e europei la ottengono dal midollo di alcune palme e di alcune cicadee, ma spe-

cialmente dal *Sagus Rumphii* e dal *Cycas circinalis*. Non è più nutriente, ma è molto più caro delle nostre fecole indigene e, quel ch'è peggio, è quasi sempre falsificato coll' amido delle patate.

Salamoia. È il liquido che serve a preparare e a conservare le carni salate e Reynal che lo ha analizzato, lo trovò composto di acqua 71,20, cloruro sodico 23,75, solfato sodico 3,0, materie animali 0,29, albumina disciolta 0,28, lattato acido d'ammoniaca 0,69, cloruro di calcio tracce.

La salamoia fu accusata di esser velenosa, ma il più delle volte la sua azione nociva è dovuta al piombo, che essa ha disciolto nei vasi che la contenevano; dovendosi pur sempre ricordare che anche il sal marino a dosi enormi può riuscir velenoso. In ogni modo la salamoia che ha servito per preparare e conservare le carni deve essere gettata via e non mai adoperata per uso alimentare.

Sale. Il sale di cucina è cloruro sodico più o meno puro, è principe dei condimenti e può anzi chiamarsi un vero alimento d'origine minerale, perchè ripara alla perdita di sale che per diverse vie facciamo ogni giorno nell'esercizio della vita e perchè, meno forse lo smalto dei denti, tutti i tessuti e tutti i liquidi del nostro corpo contengono cloruro sodico. Il sale non solo è alimento, ma favorisce la digestione dei corpi albuminoidi e del grasso. Pare che il suo sapore aumenti la secrezione della scialiva, del succo gastrico e di altri prodotti di secrezione necessarii alla dissoluzione degli alimenti. Il cloruro sodico aumenta pure i globetti rossi del sangue, per cui è a raccomandarsi in dosi alquanto superiori alla normale ai fanciulli scrofolosi e deboli. Per virtù igieniche è da preferirsi il sale marino al sal gemma.

Salmone (*Salmo salar*). È uno dei pesci più delicati d'Europa, ma che sgraziatamente in Italia non mangiamo che salato

o in conserva. È nutriente ed è abbastanza digeribile per la maggior parte dei ventricoli. Chi viaggia in Scandinavia ne deve mangiar tanto da venirgli a noia e deve ricordare, che nel secolo scorso i servi esigevano come condizione inappellabile dai loro padroni di non mangiare salmone che tre volte per settimana. Speriamo che i nostri piscicoltori moderni riescano a popolare i nostri laghi subalpini e i nostri fiumi di salmoni, anche a rischio di dover poi un giorno imitare i servi citati da Walter Scott.

Salsa. La migliore fra tutte le salse, come lo dice un vecchio proverbio, è l'appetito, ma l'igiene può anche andare a braccetto con un saggio epicureismo, per cui non tutte le salse del cuoco sono da bandirsi come pericolose alla salute. Le ottime sono quelle che non contengono nè troppi aromi nè troppe sostanze grasse, e che rendendo più saporite le vivande, le fanno anche più digeribili. I convalescenti però e le persone di stomaco delicato devono fare

col cuoco un consulto igienico prima di ingoiare una salsa sconosciuta, che può essere origine di indigestione e di altri guai.

Salute. La salute è senza dubbio il primo bene nell'ordine delle cose fisiche, e senza salute nè il genio, nè la ricchezza, nè la gloria, nè l'amore valgono a farsi felici. Essa è la pietra angolare sopra di cui si deve appoggiare ogni altro piacere, e noi dobbiamo occuparci di conservarla e di accrescerla, senza soverchio egoismo, come senza paura di sembrar troppo curanti di noi stessi. L'igiene è anche moralità e degli intimi rapporti fra queste due ottime cose si sono accorti tutti e già da un pezzo voi trovate nel più modesto libro popolare di morale precetti igienici e messi fra i doveri anche quello di custodire la propria salute. *Cuor contento il ciel l'aiuta*, dice il nostro proverbio e con parole poco diverse lo ripetono in coro i proverbi d'altri popoli. Or bene, nulla giova alla contentezza quanto la salute costantemente buona. Chi

è allegro perchè è sano è più lontano che mai dalle ispirazioni perverse e la gioia che trabocca dal vaso ricolmo d'una natura umana perfettamente sana e vigorosa, cerca nel beneficiare gli altri uno sfogo naturale e spontaneo, talchè può dirsi che intorno ad un uomo felice si respira un ambiente di moralità e di energia, mentre presso a un infelice non si trovano che i poveri unguenti della filantropia e l'egoismo, lo scetticismo e lo scoraggiamento spandono in largo giro la cattiva influenza di un gas mefítico e soffocante.

Sangue. La chimica e l'istologia del sangue non si dovrebbero ignorare, almeno nelle nozioni generali, da chi vuol essere mezzanamente colto, ma l'igiene del sangue si pratica, conducendo una vita igienica. Chi mangia e digerisce bene, chi respira bene, chi fa una buona ginnastica muscolare e non ha alcun vizio, deve avere un sangue eccellente, che alla sua volta manterrà in ottime condizioni tutti i nostri visceri.

Non fatevi mai cavar sangue senza il consiglio del medico e non dottoreggiate sul molto e sul poco del vostro sangue, senz'esser medici. Regnano a questo riguardo i più grossolani e i più pericolosi pregiudizii ed io ho cercato di studiarli e di combatterli nel mio *Almanacco igienico* del 1868 (Igiene del sangue).

Quanto al sangue come alimento, è bene sapere che è di molto inferiore alla carne.

Sanguigno. Benchè i temperamenti, così come sono descritti nei libri, siano caricature, è sempre vero che alcune persone hanno una speciale tendenza a fabbricare una quantità eccessiva di globetti rossi, per cui diventano *pletorici* o, come suol dirsi in linguaggio volgare, presentano il temperamento sanguigno. Queste persone devono essere molto temperanti, far entrare nel loro regime alimentare più verdure che carni, bever poco vino e molto caffè, fare molto esercizio muscolare. Quando lo possono fare, devono vivere in climi d'aria secca e ec-

citante, mantenere per sempre i piedi caldi, dormir poco e tener fresco l'interno delle loro case; non abituarsi mai a salassi periodici fatti per progetto e senza che la scienza li giustifichi.

Sapone. Fonssagrives ha detto con ragione, che la quantità di sapone consumato da un popolone misura l'igiene, e infatti senza pulizia non vi è salute e non vi può esser pulizia senza sapone. Il sapone migliore deve essere bianco e senza alcuna essenza, deve sciogliersi facilmente nell'acqua pura e render morbida e pulita la pelle. I saponi molli a base di potassa e i saponi misti a polvere di pomice o a rena finissima possono servire in casi speciali, ma negli usi quotidiani della vita il comune sapone a base di soda basta per tutte le esigenze della pulizia e per tutte le parti del corpo. Sul volto però consiglio di non adoperarlo mai, perchè sciupa la morbida delicatezza della cute faciale, che d'altronde non si insudicia mai come quella delle

mani e dei piedi. I bagni generali di sapone si preparano con un chilogrammo di sapone bianco e possono servire come alcalini nella cura di alcune lievi affezioni della pelle.

Sardella (*Clupea sardina*). Quando questo pesce è fresco, è ottimo come la più parte dei pesci di mare che non sono troppo grassi; ma anche quando è salata e messa nell'olio ci porge uno degli antipasti più saporiti e digeribili. Non conviene però abusarne.

Sbadiglio. Può essere l'effetto dell'imitazione automatica e irresistibile, o espressione di fame, di sonno o d'altri bisogni; come può essere una forma di nevrosi. Lo sbadiglio esagerato può produrre la lussazione della mascella inferiore, fatto di poca o nessuna gravità, ma che agli occhi dei profani può simulare un'apoplessia. La riduzione della mascella può farsi facilmente da chi conosce appena l'anatomia di queste regioni, ma ad ogni

buon conto val meglio chiamare un medico.

Scaldino. Lo scaldino ha dalla sua la metà della metà del genere umano. Quando si vede la maggior parte delle donne che usano impunemente lo scaldino, ci si sente un po' scoraggiati a voler dire male.

Eppure come fare a dirne bene?

Lo scaldino adoperato per le mani ha il solo e minimo inconveniente di far crescere i geloni e rendere ruvida la pelle; tenuto in grembo è generoso dispensatore di irritazioni intestinali e uterine; messo sotto le donne peggio che andar di notte.

Ma quasi tutte le donne si servono dello scaldino!...

È inutile parlarne a lungo. Sarebbe come predicare che i funghi sono velenosi a qualcuno che vi risponde ingenuamente:

— Io li ho sempre mangiati.

L'ultima ora dello scaldino non è ancora arrivata; — speriamo nel tempo; e frattanto limitiamoci a consigliare moderazione e prudenza.

N.

Scarpa. Il primo sandalo che venne ad offrirsi al piede umano come intermediario fra le poco piacevoli relazioni che stringono il suddetto piede alla terra, fu certamente un gran progresso ; ma che bella cosa se il progresso si fosse fermato ai sandali, la calzatura igienica per eccellenza !

Il sandalo protegge la pianta del piede e non lo opprime da nessuna parte ; le dita del piede che furono create mobili possono muoversi liberamente ; i calli, le unghie incarnite e l'altra sequela di mali che affliggono le estremità inferiori della nostra razza non esisterebbero ove il sandalo avesse tenuto lo scettro.

Ma ecco che un calzolaio progressista inventa la scarpa tutta chiusa, e i piedi umani, come le pecorelle di Dante, corrono a imprigionarsi ; e si stringono, si contorcono, si comprimono dimenticando la regola elementare che il contenente non può essere soverchiato dal contenuto.

Le scarpe strette sono un vero flagello, e pensare che per abolirle basterebbe questa semplice

considerazione : La scarpa stretta non fa il piede piccolo ; per chi ha i piedi grossi non c'è tortura di scarpa che valga a diminuirli. In questo caso ci vuole filosofia, e rassegnarsi.

I tacchi alti, tutte le signore lo sanno, sono una delle più dannose invenzioni della moda ; ma esse, martiri intrepide, preferiscono morire sulla breccia piuttosto che cedere.

Tuttavia le vere signore, quelle che hanno buon gusto e buon senso e che non sdegnano la moda pur curandosi dell'igiene, si caveranno il capriccio dei tacchi alti in una riunione di amici, nelle loro sale, quando venti o trenta passi bastano a portarle da un punto all'altro - ma nel caso di passeggiate a piedi, di escursioni, di viaggi, di scampagnate porteranno sempre i tacchi bassi all'inglese.

Le mezze signore, le borghesi divorate dalla smania di imitare le dame, le ragazze del popolo cui il serpente tenta sempre, li vogliono anche loro i tacchi alti, ricurvi, posti a metà del piede

poichè siamo in un secolo di eguaglianza e gli editti contro il lusso grazie al cielo non ci sono più - ma non pensano, le imprudenti, che le dame con quei tacchi stanno sdraiate in poltrona e che loro invece devono camminare, stare in piedi e percorrere lunghi tratti di via. Lo spostamento dei tacchi in queste persone è la conseguenza di uno spostamento del cervello che non vuole accettare la propria condizione. Chi ha un solo paio di scarpe deve tenerle senza tacchi e punta larga. La bizzarrie dei calzolai e della moda bisogna lasciarle alle signore che i piedi non li adoperano e che, caso dovessero ammalarsi, possono farseli curare.

N.

Scorpione. Essendomi occupato per qualche tempo del veleno dello scorpione, mi sia permesso trattare con qualche larghezza questo articolo del nostro Dizionario.

Pochi animali hanno esercitato la fantasia popolare quanto lo scorpione; forse per il suo aspetto

grottesco, per l' ora notturna in cui ci appare, per lo strano modo con cui colpisce la sua vittima e la avvelena. Ancora nel 1731 (*Mémoires de l' Academie des Sciences de Paris*) il Maupertuis aveva bisogno di sperimentare seriamente sopra alcuni scorpioni per provare che non era punto vero che rinchiusi in un circolo di fuoco, si pungessero di per sè soli e morissero; e questo errore è ancora vivo tra il volgo di tutta Europa. Molte altre cose stranissime furono credute fino al principio di questo secolo, per esempio: che lo scorpione pungesse solo le parti coperte di peli, che recasse più danno alle donne che agli uomini, più alle zitelle che alle maritate; che quando è morto ritorna in vita se vien risciacquato coll' elleboro; che la scialiva d' un uomo a digiuno lo uccide; che non si può guarire dalle sue ferite quando poche ore prima si ha mangiato del basilico, perchè quest' erba produce scorpioni ecc. ecc.

Lo scorpione ebbe poi nelle antiche farmacopee virtù grandissime. Innanzi tutto l' olio di scor-

pione, o l'applicazione dello stesso animale schiacciato, guariva dalle sue punture. L'olio aveva anche altre molte e peregrine virtù. Si preparava facendo morire 35 scorpioni (non uno di più, nè uno di meno) in due litri d'olio di mandorle dolci e amare, esponendo il tutto al sole per lo spazio di quaranta giorni e colando poi il liquido. Questo era l'*olio semplice*. L'olio composto, inventato dal Mattioli, era fatto con olio vecchio di oliva, in cui si annegavano molti scorpioni ed al quale si aggiungevano ancora grani, foglie e radici di piante stimolanti e aromatiche, dello storace in lagrime, del benzoino, del sandalo bianco, del rabarbaro, della triaca, del mitridate e del vino.

L'origine della cura delle ferite dello scorpione per mezzo dello stesso animale è la seguente: Un sorcio rinchiuso con uno scorpione ne è punto e muore: un secondo sorcio è rimesso nella stessa boccia, ma più furbo del primo, sentendosi punto, divora il suo nemico e guarisce.

Gli studii del nostro Redi sul veleno dello scorpione sono noti a tutti; ma non così quelli del Maupertuis, il quale fin da un secolo e mezzo addietro fece delle esperienze sullo stesso argomento e distrusse molti pregiudizii che regnavano fin dai tempi di Aristotele, di Plinio e di Eliano. Le descrizioni degli antichi sui terribili effetti del veleno scorpicnico oggi ci fanno ridere: voi vi trovate i sudori freddi per tutto il corpo, la gonfiezza degli inguini e delle ascelle, il vomito, l'ematuria, le convulsioni, l'epistassi e la morte. Potrebbe anche darsi che si parlasse di scorpioni africani o che anche questi animalettucciacci si fossero migliorati nel progresso dei secoli.

Il Maupertuis fece pungere tre o quattro volte da uno scorpione un cane nella parte del ventre che è senza peli. Dopo un'ora il cane si gonfiò, vacillò, e per tre ore continuò a vomitare, buttando fuori prima il cibo che aveva nello stomaco, poi una bava viscosa. Intanto il ventre diminuiva di volume ad ogni vomito e di

nuovo si gonfiava. Passate tre ore fu preso da convulsioni, mordeva la terra, si trascinava sulle zampe anteriori, morendo cinque ore dopo la puntura. Le parti offese non erano per nulla gonfie, e le ferite non presentavano che un piccolo punto rosso formato da sangue travasato.

Maupertuis fece pungere un altro cane cinque o sei volte nelle stesse parti del ventre; ma la nuova vittima non ne diveniva punto malata. Alcune ore dopo, le punture furono ripetute 10 o 12 volte da molti scorpioni irritati, ma il cane non fece che dare qualche grido, senza soffrirne nemmamente.

Quest'esperienza ripetuta sopra sette altri cani con nuovi scorpioni, diede lo stesso risultato negativo. Anche tre polli, punti sotto le ali e al petto, non ne ebbero a soffrire.

Ora eccovi le mie esperienze:

Esperienza 1^a — Ottobre. — Un piccolo pesce, (botatrice), punto nella coda da uno scorpione non presenta alcuna sofferenza.

Esperienza 2^a — Ottobre. — Un

piccolo cavezzale punto nella coda e nel collo da uno scorpione non ne risente alcun danno.

Esperienza 3^a — Ottobre. — Il pungiglione dello stesso scorpione delle prime due esperienze vien da me inoculato nella coda di un piccolo cavezzale che poco dopo si curva sul dorso e boccheggia. Dopo un'agonia di dieci o dodici ore muore.

Esperienza 4^a — Ottobre. — Prendo due piccoli pesci, che nel Lago Maggiore si chiamano *trulli*, e nella parte inferiore della coda pratico ad entrambi una piccola incisione, ponendo in quella di uno dei due del veleno di uno scorpione appena ucciso; ma nessuno presenta alcun danno dalla duplice operazione.

Esperienza 5^a — Ottobre. — Con un ago da cateratta inoculo del veleno di un robusto scorpione, appena preso, nella coda di un *trullo*, e dopo sei ore di agonia muore.

Esperienza 6^a — Ottobre. — Un altro piccolo *trullo* è ferito da uno scorpione nella coda, ma non ne risente alcun danno. Intro-

duco in una piccola ferita nella stessa regione la quarta parte del pungiglione dello stesso animale, e il pesce rimane quasi fulminato, morendo quattro o cinque ore dopo.

Esperienza 7^a - Ottobre. - Ad un altro *trullo* mezzano innesto nella coda la metà posteriore del pungiglione di uno scorpione. Il pesce si capovolge subito e muore dopo sei o sette ore.

Esperienza 8^a - Ottobre. - Un gambero d'acqua dolce è punto nella coda da uno scorpione, ma non ne risente alcun danno.

Esperienza 9^a - Ottobre. - Innesto nella coda di un gambero di mezzana grandezza la quarta parte del pungiglione di uno scorpione, e muore in diciotto minuti.

Esperienza 10^a - Ottobre. - La stessa esperienza ripetuta nello stesso modo sopra un altro gambero mezzano dà lo stesso risultato, ma la morte avviene più lentamente cioè in ore 1 e 45 minuti.

Esperienza 11^a - Ottobre. - Faccio inghiottire ad una piccola lucertola comune due terzi del pun-

giglione di uno scorpione, ma non ne risente alcun danno.

Esperienza 12^a - Ottobre. - Faccio inghiottire ad un'altra lucertola di mezzana grandezza due terzi del pungiglione di uno scorpione e non ne prova alcun male.

Esperienza 13^a - Ottobre. - Ad una lucertola di mezzana grandezza inoculo sotto la pelle del dorso la terza parte di un pungiglione di scorpione, ma non ne soffre punto.

Esperienza 14^a - Ottobre. - La stessa lucertola, che gode di ottima salute, vien trafitta più e più volte da tre scorpioni aizzati contro di essa, e non ne risente alcun danno, benchè gli scorpioni uccidano rapidissimamente vespe e mosche.

Esperienza 15^a - Ottobre. - A un baco da seta robusto, a cui mancano pochi giorni per fare il bozzolo, inoculo il pungiglione di uno scorpione di mezzana grandezza e muore in poche ore, benchè avesse spremuto fuori la maggior parte del veleno.

Esperienza 16^a - Ottobre. - Col veleno spremuto dallo scor-

pione della Esperienza 15^a, imbratto una foglia di gelso, che dò a mangiare ad un robusto baco della stessa età del precedente, ma non ne prova alcun danno.

Esperienza 17^a — Ottobre (ripetuta più volte). — Una mosca comune è uccisa in tre minuti circa da una sola puntura di uno scorpione di mezzana grandezza. La seconda puntura riesce micidiale a un dipresso quanto la prima sopra una seconda mosca.

Esperienza 18^a — Ottobre. — Uno scorpione adulto, dopo aver lottato qualche tempo con una vespa comune, la trafigge con vari colpi e la uccide quasi istantaneamente.

Esperienza 19^a — Ottobre. — Ad un grosso calabrone introduco la metà posteriore del pungolo di un piccolo scorpione morto da poche ore, e l'insetto muore dopo pochi minuti.

Esperienza 20^a — Ottobre. — Lo stesso scorpione dell' Esperienza 18^a, mostrandosi molto stanco dalla lotta colla vespa, trafigge con molto stento una grossa locusta e un gran calabrone. Ri-

mangono storditi entrambi, ma il calabrone muore dopo alcune ore, e la locusta guarisce perfettamente.

Esperienza 21^a — Alla più grossa delle nostre cavallette introduco sotto la pelle la quarta parte del pungiglione di uno scorpione e muore dopo alcune ore.

Gli antichi credevano che gli scorpioni chiusi in una scatola si divorassero tra di loro, finchè un solo ne rimanesse vivo, non risparmiando neppure la madre e i loro figliuoli. Questo fatto è vero, benchè forse esagerato; ed io stesso ho veduto molti scorpioni divorarsi tra di loro, sebbene avessero altri cibi a loro disposizione. In questo caso ho verificato che mangiano anche il veleno dei loro compagni senza punto soffrirne.

Lo scorpione è animale così torpido nei suoi movimenti, che riesce assai di rado a puugnare l'uomo. Se questo accidente si verificasse è bene cauterizzare la puntura con un pochino d'ammoniaca allungata con acqua, e chiamare un medico.

Scorsonera (*Tragopogon porrifolium*). Radice che si mangia in diverse guise, ma che è poco digeribile per i ventricoli delicati. Si mangia anche la scorsonera di Spagna (*Scorsonera hispanica*). La scorsonera amara si mangia cotta in insalata, ma è così amara da riuscire gradita a pochissimi palati.

Scottatura. Quando avete la sventura d'incendiарvi gli abiti, badate bene di non correre per domandare soccorso, non aprite nè porte nè finestre; ma estinguete subito la fiamma, avviluppateli in un lenzuolo, in una coperta, comprimate contro il corpo le parti infiammate o rotolatevi contro il suolo. Se siete scottati da liquidi bollenti, togliete subito gli abiti inzuppati e caldi, bandendo di non levare con essi qualche lembo di pelle.

Qualunque sia la causa della bruciatura, dovete sempre tuffare la parte bruciata nell'acqua fredda, alla quale si può aggiungere una cucchiaiata d'aceto o d'acqua vegeto-minerale. Quando non si

può far prendere un bagno all'organo scottato, bisogna applicarvi pannilini inzuppati negli stessi liquidi.

Se la scottatura non ha prodotto vesciche dopo i bagni freddi continuati per alcune ore, si può applicare olio, pezzuole bagnate con acqua pura o con aceto o un cataplasma fatto colle patate crude grattugiate. Se invece la parte scottata presenta vesciche, pungetele con uno spillo o con altro d'analogo onde evacuare il siero e applicate poi cotone cardato, e butirro fresco non salato o unguento d'olio e cera, o acqua di calce battuta con olio d'oliva, nella proporzione di sei parti della prima per tre del secondo, oppure un liquido fatto con parti uguali di latte ed acqua di calce, il tutto disteso sopra filacce ben pettinate. Al disopra di questa medicatura si può versare acqua fredda più volte al giorno. Se la scottatura è gravissima, applicate cotone cardato e chiamate subito un medico. In qualche caso si ha somma prostrazione di forze e conviene dar vino caldo e annac-

quato. Quando la scottatura è molto estesa non applicate mai acqua fiedda.

Scrofola. In un dizionario di igiene non occorre dare la definizione scientifica della scrofola, ma si deve pur rammentare alle madri che è un' affezione ereditaria e figlia delle case malsane o dell' insufficiente alimentazione. Date ai vostri figliuoli aria, luce, movimento, cibo salubre, e novanta volte in cento, avrete la fortuna di non veder mai in casa vostra nessuna forma scrofolosa. Una volta comparsa, e appena comparsa, chiamate il medico e fra le molte prescrizioni che possono farsi, scegliete sempre a preferenza le igieniche.

Scuola. Le scuole, nei loro programmi, sono sempre modellate sul buon senso più squisito, sullo zelo più illuminato; hanno tutte di mira la salute e il progresso dell' infanzia; le parzialità vi sono affatto bandite; l' ordine e la pulizia osservate scrupolosamente; la sorveglianza inde-

fessa sono tutte un modello del genere.

Noi sappiamo come la realtà si allontani dall' ideale del programma; ma sappiamo anche quanto sia difficile reggere una scuola e tenere in freno cinquanta monellucci scapigliati o cinquanta indisciplinate figlie di Eva.

Un vantaggio che hanno le scuole moderne su quelle del principio del secolo è la scelta dei locali, che lo sviluppo popolare dell' igiene non tollera più bui, rinchiusi e fetenti come pur troppo usavano una volta quando a queste inezie non ci si badava, ed era il tempo dei castighi brutali, delle tirate d' orecchio e delle percosse colla bacchetta sulla punta delle dita. I bambini adesso trovano nella scuola una camera ariosa e chiara, quasi sempre sussidiata da un giardinetto dove possono muoversi e respirare nelle ore di ricreazione un' aria tanto o quanto ossigenata.

Altra bellissima innovazione (troppo raramente applicata) è quella delle sedie separate. Ogni fanciullo deve avere la sua sedia

e non trovarsi tutti infilati su una panca come uccelli sullo spiedo. La panca è un avanzo di barbarie; si sta seduti male, si stanca più presto sulla panca ed oltre a ciò (e più che ciò naturalmente) la vicinanza immediata dei fanciulli delude l'attenzione del maestro; è quando sono tutti stretti su una panca che si abbandonano facilmente a famigliarità ed a malizie che possono essere innocenti oggi, ma che non lo saranno domani.

Non dimentichiamo che il serpente c'era già quando l'uomo è nato.

In una comunanza di tanti bambini venuti da diverse famiglie, con istinti, esempi ed educazione disparati è impossibile che non vi sia alcuno corrotto. Anche negli istituti femminili privati, nei migliori, la zizzania c'è.

Sono cose che sfuggono all'occhio del maestro, incontri furtivi nei corridoi, confidenze scambiate rapidamente a monosillabi, complicità di esposizioni invereconde e di appuntamenti misteriosi nel gabinetto privato...

« Non si può - dice il maestro - entrare in quel gabinetto più di uno alla volta » - Questa è la regola. Ma a che servirebbe l'astuzia se non ci fossero le regole da infrangere? E che cosa non fanno sotto i tavoli? E credete che sia tutta sete quella che li spinge in due, in tre a sfuggire la sorveglianza dei maestri per andare a bere? Hanno voglia di giocare - sì, di giocare, e d'altro.

Ma allora che cosa deve fare il povero maestro che non può cucirsi ai panni cinquanta ragazzi?

Ah! eccoci al punto. La scolaresca numerosa forma una cattiva classe; il maestro che ha più di trenta bambini sotto la sua sorveglianza non può, colla miglior volontà del mondo, guiderli bene, e diventa anche lui per forza un cattivo maestro.

Volendo dunque migliorare le scuole, una delle prime riforme è quella del numero; la morale, l'igiene e l'insegnamento ci guadagneranno tutte e tre.

È poi soverchia, specialmente nelle prime classi (e sempre per le fanciulle) l'istruzione. Gli in-

terminabili doveri, le lezioni faticosamente lunghe affaticano ad un punto i giovani corpi e le giovani intelligenze; i compiti che i bambini portano a casa superano quasi sempre le loro forze e li fanno con sacrificio della salute, perchè non è naturale che un ragazzetto che è stato a scuola tutto il giorno torni da capo prima del pranzo e dopo il pranzo a scrivere e a far di conti.

Su questo argomento ci toccherebbe ripetere quello che abbiamo già detto a proposito della stanchezza e del riposo.

L'organismo della società moderna ci spinge tutti a lavorare più di quanto si può in via naturale; ma che almeno il nostro buon senso metta un argine a questa piena di attività morbosa e se non vogliamo avere compassione di noi stessi abbiamola per i nostri figli che quando saranno logori di forze e di ingegno non ci ringrazieranno certamente del nostro zelo fuori di posto.

Gli asili infantili, sorti sotto così fausti auspici, incominciano

anch'essi a lasciarsi trascinare da una pericolosa emulazione e cercano tutti di superarsi nell'insegnamento e nell'esame finale; ma per fare imparare al bambino una poesia di più bisogna lasciarlo fare tanto moto di meno. A questo patto, noi che amiamo immensamente la poesia ma che amiamo ancora più i nostri bambini, ci sentiamo il coraggio di gridare: Abbasso i poeti! N.

Sedano (*Apium graveolens*). Pianta indigena d'Europa, che si coltiva per gli steli e la radice, che sono entrambi aromatici, benchè in diverso grado. Creduto oggi appena degno di eccitare l'appetito come antipasto, ebbe nell'antichità onori divini ed è citato da Omero e da Plutarco. In Virgilio leggete che Linos, il divino cantore, ornava il suo capo di fiori e di sedani. Il sedano è molto eccitante e per molti ventricoli indigesto.

Sedia. Anche in questo ramo dell'industria la moda ed il capriccio si sono sbizzarriti assai.

Basta dare un'occhiata alla raccolta di sedie antiche per vedere come la fantasia si è torturata cercando combinazioni e linee nuove; ma la sedia migliore sarà sempre quella dove ci si sta più comodi.

Il sedile ampio e lungo, dove la coscia può appoggiare fin quasi al ginocchio, è una delle prime condizioni perchè la sedia risponda allo scopo di comodità e di riposo; la spalliera deve essere leggermente piegata indietro, ma non troppo: Occorre poi distinguere fra la sedia dove si lavora, quella dove si scrive e quella dove ci si sdrai a dopo la fatica.

Si lavora bene su una seggiola bassa, senza braccioli, fresca, non troppo imbottita; di tela, di paglia, di vimini o anche coperta da un cuscinetto di pelle con ripieno di crino. Per stare a tavolino è meglio una sedia alta, duretta, di paglia o di pelle. Le sedie di legno sono veramente troppo ascetiche.

Pessime fra tutte sono le poltrone elastiche coperte di lana; a

sedervisi un momento *transeat*, ma fanno molto male le signore che vi passano intere giornate macerandosi in un rammolimento generale di tutte le fibre. Una quantità di malucci, di emicranie; di stiramenti nervosi, di disturbi uterini, di fiacchezza, di malumore, di noia, di impotenza, di ipocondria sono dovuti all'abuso della poltrona. Si tenga la poltrona in sala come oggetto di lusso, o in camera da letto per le convalescenze; ma nelle abitudini giornaliere stiamone lontani il più che si può. La sola poltrona raccomandata dall'igiene, la più comoda, la più sana, la più simpatica è la poltrona americana formata da una tela sorretta da cinghie.

Ottimi quei sedili di legno piegati a vapore, leggermente rialzati sul davanti; buoni i *tabourets* di ferro vuoto che si usano nei giardini (da preferirsi alle panchine di sasso e ai finti cuscini di maiolica che hanno l'inconveniente di essere troppo duri e troppo freddi).

Deliziosa l'amacca, sospesa tra

i rami verdi di un bosco, in una calda giornata d'estate.

A voler dire in poche parole quali sono i requisiti di una buona sedia, eccoli: Molta ampiezza, po-
ca morbidezza, e niente calore.

N.

Segale (*Secale cereale*). Non deve mangiarsi che per necessità e quando non si può aver frumento. La segale contiene infatti meno amido e molto meno di materie albuminoidi in confronto del suo biondo e più nobile fratello.

Nè ciò basta; la farina di segale si presta molto male alla panificazione e il pane riesce glutinoso e poco poroso. La segale va anche soggetta ad un fungo parassito, che ci dà un prezioso rimedio per la medicina, ma che può avvelenarci quando entra nel nostro pane. Parlo della *segale cornuta* dovuta alla *Sphaerelia segetum* o *Selerotium clavum*.

Il pane misto di segale e frumento può essere indicato per combattere la stitichezza.

Semola. Chiamasi con questo nome in molti paesi d'Italia il fior di farina, che dà un pane più bianco della farina comune, ma anche meno nutriente. Collo stesso nome chiamasi anche la farina granulata con cui si preparano minestre per i bambini e i convalescenti e che hanno il doppio vantaggio di dare un alimento forte e di facile digestione. Conviene badar sempre però che sia ben cotta, perchè la piccolezza dei granelli non deve esserci dal far penetrare la cottura anche nell'interno.

Senape (*Sinapis nigra* — *Sinapis alba*). Si usano i semi della senape in medicina e in cucina. Conosciuti fin dalla più remota antichità, se ne parla nel Talmud e nel Nuovo Testamento. Fin dai tempi di Pitagora si credeva che la senape aumentasse la memoria ed eccitasse l'allegria. In cucina si adopera sotto forma di salse e si conoscono specialmente la *francese* e l'*inglese*. Quante salse sono potenti eccitatori delle ghiandole gastriche e possono render

piacevole la digestione a chi l'avesse stentata o lenta o noiosa. Conviene ai potenti mangiatori o ai ventricoli flosci o troppo dilatati o disposti a secernere più muco che succo gastrico; conviene poco ai ventricoli troppo irritabili. Quanto all'azione della senapa sulla memoria, è articolo di fede, ma non è ancora un dogma della scienza.

Senapismo. Il senapismo classico si prepara stemperando nell'acqua la farina recente di senapa e distendendo poi questa pasta sopra un pezzo di tela. Oggi il senapismo è quasi abbandonato, perchè il commercio ci offre per pochi soldi la *carta senapata Rigolot o Pivetta*, la quale inumidita con acqua tiepida od anche fredda si adatta a tutte le esigenze del senapismo. Le carte senapate però hanno l'inconveniente di produrre un effetto troppo rapido, e di eccitare la sensibilità cutanea con eccessiva attività. Nelle pelli troppo delicate o nelle persone troppo sensibili si possono diminuire in parte

questi inconvenienti, frapponendo un foglio di carta di seta fra la carta e il senapismo. Il senapismo classico è da preferirsi nei casi di congestione al capo, la carta senapata riesce invece meglio nei casi di asfissia o di sonnolenza febbrale.

L'applicazione della carta senapata, in generale, non deve durare che dai 10 ai 15 minuti, mentre i senapismi ordinarii possono tenersi da 15 a 25 minuti. Quando si ha un'assoluta insensibilità conviene spiare l'azione dei senapismi, perchè, dimenticati sulla pelle per un tempo eccessivamente lungo, potrebbero produrre gravi accidenti e perfino la gangrena. Quando, levato il senapismo, rimane un dolore molto intenso alla pelle, si può applicare dell'olio di mandorle dolci o *unguento populeo* o meglio ancora la stessa miscela di olio di mandorle e di acque di calce, che si adopera contro le scottature.

Sensibilità. Ecco una parola della quale si abusa spesso e volentieri. Perchè una signorina sente

incresparsi i nervi alla vista di una farfalla infilzata su di uno spillo la si crede molto sensibile e si fanno le lodi del suo buon cuore; ma per poco che li accarezziamo questi cari nervi ci giuocheranno il tiro di comandare dentro e fuori di noi, facendoci scambiare l' impressionabilità colla sensibilità.

I moti generosi del cuore sono affatto indipendenti da quella cascagine di sentimenti di cui si usa far pompa. Una volta le donne si chiamavano Cornelia, Lucrezia, Veturia, Virginia, Cammilla - non sapevano nemmeno cosa volesse dire la parola nervi, non spasimavano, non sussultavano per una pagina di romanzo, giurerei che una farfalla infilzata le lasciava indifferenti - e che per ciò? Diremo che erano peggiori di noi? No - erano meno delicate. Avevano forse minor cuore? No, mille volte no; avevano, beate loro, meno nervi!

Non conviene esagerare la forza dei sentimenti, altrimenti perdono intensità e valore. La cura minuziosa delle virtù piccine ci al-

lontana dalle grandi, e a furia di sminuzzare il cuore lo si rende fiacco e codardo.

Dagli antichi romani, che facevano lottare insieme uomini e fiere, al giorno d' oggi in cui vediamo sorgere una Società per la protezione degli animali, del cammino se n' è fatto; ma ora chi corre di più? Il cuore o la fantasia? Il sentimento vero, o quel sentimentucolo di convenzione che si adagia sull' eccitamento dei nervi? Noi siamo molto più civili degli antichi; la ferocia, la sete del sangue, tutte le crudeltà dei popoli semibarbari caddero davanti ai progressi della scienza e dell' educazione; noi non abbiamo i vizi dei nostri padri, ma, siamo giusti, non abbiamo nemmeno le loro virtù.

Il cuore, questo viscere interessante che rappresenta la quarta parte nella mortalità dell' attuale generazione, questo tenero cuore che batte a precipizio rendendoci pallidi e anemici, questo cuore ammalato che ha bisogno della digitale e dell' acqua matricaria, questo cuore sensibile, raffinato,

questo cuore di cenci molli, a che punto è ridotto se in mezzo a tanti mali che affliggono l'umanità trova il tempo di soffrire per una farfalla?

È da osservarsi che le persone così dette sensibili, quelle che non possono assistere allo sgozzamento di un piccione, non sono propriamente le prime ad accorrere in aiuto del prossimo sofferente. Hanno cuore per spaventarsi, ma non lo hanno per soccorrere; per una bestia sì e per un uomo non strana sensibilità davvero.

Francamente, non posso soffrire questa ipocrisia del nostro secolo che vuole nascondere laide brutture dietro la maschera ricamata e dipinta di mezzi eroismi, di mezze moralità, di mezze sensibilità.

Come sono veri i versi di Musset:

Il n'aurait'pas marché sur une mouche à terre,
Mais s'il l'avait trouvée à dîner dans son verre,
Il aurait assommé quatre ou cinq de ses gens.
Parlez après cela des bons et des méchants!

Rimettiamo a suo posto questa sensibilità fittizia di nervi sollecitati, degna compagna di quel sentimentalismo che ha creato i

raggi di luna/interpreti dei sospiri degli amanti. Formiamoci dei sentimenti vivi e forti, dei sentimenti che dieno frutti di opere grandi e buone. E le persone che vogliono essere sensibili ad ogni modo prendano almeno questa divisa: « Di vetro per gemere, di bronzo per resistere. »

N.

Seppia (*Sepia officinalis*). Mollusco comunissimo dei nostri mari e che chiamasi volgarmente calamai per l'umor nero che schizza fuori per propria difesa, quando sia toccato o inseguito. I calamaietti giovani sono saporiti e di una discreta digeribilità; quanto ai grossi calamai, son cibi per ventricoli di struzzo.

Seta. La seta vien subito dopo la lana per i suoi meriti igienici: Conserva il calore assai meglio del cotone e del lino e con questa divide la preziosa qualità di dare alla pelle una soavità di sensazione che lana e cotone non ci possono dare. In alcuni individui, la seta portata immediata-

mente sulla pelle, ne disturba lo stato elettrico e può produrre eruzioni cutanee. Le stoffe di seta e di *straccio di seta (firisel)* sono molto opportune ed igieniche per la primavera e l'autunno, quando si desidera di essere vestiti leggermente e nello stesso tempo non si vuole soffrire il danno del fresco mattutino o vespertino. Il distinto industriale Aducci Natale di Forlì ha il merito in Italia di aver resi popolari i tessuti e le coperte da letto di straccio di seta.

Sete. La sete rappresenta il bisogno d'introdurre nel nostro organismo l'acqua che perdiamo ad ogni momento per la via della pelle, dei reni e del polmone. Essa esprime anche altri bisogni più complessi, cioè quello di aiutare la digestione, di scemare l'eccessivo calore, di rimpiazzare il siero del sangue perduto per emorragie o per salasso. Anche per la sete vi può essere un bisogno creato dall'abitudine e un altro procurato da cibi salati e pizzicanti. La temperatura ele-

vata dell'atmosfera, l'elevatezza del suolo sul livello del mare, i violenti esercizi e tutte le altre circostanze che promuovono il sudore, il regime anormale e la febbre aumentano la sete. L'aver molta sete dopo pranzo è segno quasi sicuro d'irritazione del ventricolo e di digestione stentata o dolorosa. I malati febbricitanti sono tormentati spesso da una sete inestinguibile e ad essi convien soprattutto l'acqua pura e fresca; in molti casi giova l'acqua vinata senza zucchero e che sazia la sete meglio d'ogni altra bevanda.

Sidro. È il vino che si ottiene dalla fermentazione del succo delle mele, e si usa specialmente in Normandia, in Inghilterra e in qualche paese della Germania. In Italia non si prepara che rare volte come una curiosità. Colle peré si fa un sidro più forte e più squisito del primo, che chiamasi anche *perata* o *perato*. Il sidro contiene acqua, zucchero, materie coloranti ed estrattive, una grande quantità di acidi malico, pettico

e acetico e dell' alcool, che varia dal 4 al 9 per cento. È bevanda poco amica dei dispeptici e delle persone che hanno tendenza alla diarrea. Il *piccolo sidro* o *petit sidre* dei Francesi non è altro che vino di mele allungato coll'acqua.

Siesta. Con questa parola spagnuola si indica il sonno breve dopo la colazione o il pranzo nelle ore più calde del pomeriggio. È una pessima abitudine nei paesi temperati o freddi, ma è invece un uso molto salutare nei paesi tropicali e nell'estate dei paesi caldi d'Europa. Conviene soprattutto alle persone deboli e ai convalescenti, e quando è breve, non turba, ma facilita la digestione. Sul fare o non fare la *siesta* giova più d'ogni altra cosa ad illuminarci la nostra esperienza.

Sincope. È uno stato di morte apparente per arresto momentaneo dei moti del cuore e può dirsi un grado maggiore, più grave di svenimento o di *lipotimia*. Può esser prodotta da un improvviso

e forte dolor morale od anche fisico, dallo spavento o da altre cause, fra le quali prima la degenerazione grassa del cuore. Tocca al medico indagare le cagioni della sincope, ma ognuno deve sapere far rinvenire in sè un uomo caduto in sincope. Si deve innanzi tutto mettere il malato in posizione orizzontale e colla testa più bassa possibile. Giova anche, mentre è mantenuta questa posizione, alzare gamba e coscia verso il ventre, o anche solo piegare le membra inferiori in modo che facciano un angolo retto col bacino, mantenendolo a quel modo, finchè il volto si colorisca di nuovo e ritornino i polsi. È pure utilissimo far cadere da un imbuto di latta o di carta un filo d'acqua fredda da una certa altezza sulla faccia e più specialmente sulle palpebre. Lasciate pure l'uso dell'ammoniaca e dei sali, che possono bruciare le narici o le labbra senza ottenere la rivulsione, che con minor pericolo potete avere dalla fustigazione, da senapismi volanti o da altre eccitazioni forti e fugaci della

pelle. Non adoperate mai l'etere, perchè i suoi vapori, aggiungendo l'asfissia alla sincope, possono, anzichè togliere, prolungare lo stato di morte apparente.

Sogno. I sogni sono pensieri incompleti, slegati, non diretti quasi mai sulle rotaie della logica e che stanno ad indicarci che il cervello non riposa del tutto durante il sonno. I sogni spaventosi, turbolenti, agitati sono quasi sempre prove di libazioni soverchie o d'indigestione. Possono però esprimere la preoccupazione mentale, che tien dietro a forti dolori del cuore o ad uno studio troppo intenso. Tolte queste cause, cessa anche per solito l'effetto. Se però alcune immagini terribili ritornassero nel sogno dinanzi a voi, cercate di andare a letto molto stanchi, di dormire con coperte leggiere, di addormentarvi dopo letture amene e liete; cambiate letto, camera, paese.

Sole. Gli uomini della colta Europa sono tutti nemici della

luce e noi ce ne difendiamo come da un nemico con ombrelli, con persiane e con imposte. Molti hanno saputo difendersi così bene dal sole per tutta la vita, che basta loro esporvisi per due minuti senza cappello per averne il mal di capo. Così facendo, noi veniamo a privarci di uno degli stimoli più utili e più potenti della pelle e vediamo indebolirsi le funzioni più importanti della vita. Il pigmento della pelle è un preservativo contro il soverchio ardore dei raggi solari e più noi vi ci esponiamo e più la pelle si fa bruna e quindi meno insofferente della luce.

I bagni di luce sono utili ai sani e sono un vero rimedio per i deboli condannati a morte da scrofole, da tisi o da tifo, se alla debole natura aggiungono la pessima igiene.

Chiamasi *colpo di sole* o *insolazione* l'effetto nocivo prodotto sopra di noi dall'azione d'un sole troppo ardente. Sulla pelle può produrre eritema o risipola, sul cervello e sull'organismo in genere può produrre disturbi così

gravi da produrre la morte. Ciò non avviene però quasi mai che nei paesi tropicali. Nel *colpo di sole* il salasso è un delitto: convengono invece gli eccitanti, le frizioni fredde e generali, i senapismi e i revulsivi in genere, la respirazione artificiale.

Sonno. Il sonno è una funzione del cervello che ha bisogno ogni giorno di riposare per un dato numero di ore onde preparare nuove forze alla sensazione e al pensiero, all'assetto, alla volontà. Esso segue l'inesorabile legge dell' intermittenza nervosa e guai a chi la violasse. Le diverse età della vita hanno quanto al sonno bisogni molto diversi e quasi opposti. Il bambino dorme dodici e fin sedici ore al giorno, il fanciullo sente spesso il bisogno di dormire dieci ore: anche il giovinetto, specialmente se gracile, può concedersi nove ore di sonno. Il giovane può accontentarsi di otto, l'adulto di sette, di sei. Il vecchio può esser molto sano e robusto e non dormire che quat-

tro o cinque ore. Il dormire più del bisogno istupidisce, rende grave il respiro, toglie l'appetito, dispone all'inerzia e al malumore. Il dormir troppo poco è ancora più pericoloso alla salute. Le veglie dell'uomo studioso sono gravi e pericolose violazioni della natura, e la dispepsia e le palpitazioni di cuore e i tormenti infiniti d'un'eccessiva irritabilità e la digestione laboriosa vengono a punire severamente chi vuol essere più che uomo, chi per adorare la mente dimentica che anche noi siamo animali.

Chi avesse preso la pessima abitudine di dormir troppo, si corregga a poco a poco, vegliando ogni giorno un quarto d'ora o una mezz'ora di più, adoperi per ottener la riforma la volontà più che il caffè e il tè, più le distrazioni delle chiacchiere e del teatro che la sveglia degli orologai. Le ore concesse al sonno devono essere prese dalla notte e non dal giorno. L'alzarsi presto è una delle abitudini che più d'ogni altra prolunga la vita.

Prima di ricorrere al medico per combattere la veglia, eccovi alcuni consigli igienici. Dopo aver tentato di conciliare il sonno, alzarsi dal letto, vestirsi, fare alcuni passi nella camera e coricarsi di nuovo. Contare mentalmente dall' uno al mille. Fare lunghe e lente inspirazioni. Prima di coricarsi, fare frizioni alla pelle, ma specialmente a quella delle gambe e dei piedi con una spazzola. Passeggiare dopo pranzo e menare una vita attiva. Prendere prima di mettersi a letto un grano di canfora. Non ricorrete mai all'oppio, al cloralio, al bromuro di potassio senza il consiglio d' un medico.

Sorbola (*Sorbus domestica*). Frutto che, come la nespola, non diviene commestibile che quando è semimputridito per opera del tempo e della paglia. È poco saporito e alquanto astringente.

Spazzola. Le spazzole per i capelli, per i denti e per le frizioni alla pelle devono essere di uso personale, perchè l'uso pro-

miscuo può riuscire veicolo di parassiti animali e vegetali e anche senza questo è cosa poco pulita.

Spermaceto. Sostanza grassa che si trova nel cranio di alcuni grossi cetacei, quale il *Physeter macrocephalus*, il *Delphinus edentulus* ecc. Unito all'olio di mandorle o di oliva forma una delle pomate migliori. (V. COLD-CREAM).

Spillo. Gli spilli dovrebbero esser del tutto banditi dalla toelette dei bambini, perchè danno luogo a facili punture, che alla lor volta possono dare perfino le convulsioni. Anche le balie e le mamme che allattano od hanno piccoli fanciulli devono badar bene di non trasformare il loro vestito in un cuscinetto a spilli, e il perchè di questo consiglio non ha bisogno di spiegazioni. Non è vero che le punture degli spilli abbiano un carattere maligno particolare, ma è verissimo che quando sono inghiottiti per accidente, producono danni ben

più gravi degli aghi. Gli spilli che servono negli ospedali per fasciare malati di piaghe contagiose possono trasmettere diverse malattie.

Spugna. Ottimo strumento da toeletta, ma deve esser morbida, pulita; deve prendersi nuova e non esser che personale. Quando la spugna è nuova, deve essere ben lavata in moltissime acque e se è troppo rigida, vuol esser messa in infuso in acqua calda con aceto per qualche giorno, finchè abbia acquistato la dovuta morbidezza ed elasticità.

Stagione. Nel nostro paese abbiamo ben distinte le quattro stagioni dell'anno e la loro varietà conferisce non poco a dare agli Europei quella giusta e provvida varietà di climi, che li fa sensibili e disposti ad ogni maniera di godimenti e pronti a molto sviluppo psichico.

Nell'inverno il nostro organismo si tempra al bagno spartano d'una atmosfera fredda. La respirazione si attiva e con essa

il moto muscolare si ravviva. Il ventricolo, più vigoroso che mai, ripara con una chimica robusta alla crescente combustione del nostro corpo e noi proviamo tutte quelle influenze toniche e moralizzatrici che esercita il freddo. Ai gracili giovano nell'inverno molta flanella, il non escir di casa, i lunghi sonni, il buon vino, la cioccolata, la dieta lauta. Giova a tutti il passeggiare lungamente e il fermarsi poco o punto nell'aria mefistica e fumosa dei caffè. L'estate ravviva i sensi e la fantasia e ci dà per pochi mesi le ricche voluttà degli uomini del mezzogiorno. È allora che la pelle più sensibile che mai elimina col sudore e la traspirazione insensibile molti veleni del sangue. È allora che noi abbiamo il minimo di pulsazioni del cuore e il sangue si impoverisce, mentre il ventricolo è più fiacco. Esaliamo un minimo di acido carbonico e inspiriamo un minimo d'aria, generiamo meno calore; i muscoli sono più deboli e noi resistiamo male alle grandi fatiche. Convennero quindi nell'estate gli ali-

menti leggieri, poco vino, molto caffè, frutta, bevande acidule, bagni freddi, brevi ore di sonno. L'autunno presenta condizioni che si avvicinano a quelle dell'estate, se è caldo; a quelle dell'inverno, se è freddo. Fra noi è forse la stagione più salubre. Nei primi periodi della primavera ogni funzione del corpo presenta una singolare energia, finchè si va a poco a poco ravvicinando alle condizioni dell'estate. I deboli di petto devono temere assai questa stagione e scongiurarne i pericoli, mutando clima, mantenendo la pelle sempre calda e usando di quelle infinite precauzioni che esige l'uomo convalescente.

I passaggi d'una in altra stagione sono per le persone deboli altrettanti passaggi di clima che esigono il tributo di una vera acclimazione. Devono guardarsene soprattutto i tossicoli, gli ipocondriaci e in generale tutti i nervosi.

Stagno. Se avete ancora il torto di aver nelle vostre cucine vasi di rame e se non avete an-

cora seguito il mio consiglio di darvi al ferro e alla terra cotta, badate almeno che le vostre pentole e le vostre padelle sieno stagnate con stagno puro e non con una lega di stagno e di piombo, che sostituirebbe ad un veleno un veleno ancora più pericoloso. Comperatevi voi stessi lo stagno e fate stagnare i vostri utensili di cucina sotto i vostri occhi. Voi stessi poi potete distinguere lo stagno puro dall'impuro, perchè il primo piegato sopra sè stesso produce un rumore particolare, che si chiama il *cric* dello stagno e si lascia piegare molte e molte volte prima di rompersi. Il metallo impuro produce invece un rumore poco distinto e si rompe subito o dopo poche piegature.

Quando siete in campagna diffidate soprattutto degli stagnini girovaghi, che osano perfino mettere nelle stagnature il 50 per cento di piombo.

Stalla. Questa parola non dovrebbe figurare in un dizionario d'igiene destinato alle classi colte del paese, ma noi ve l'abbiamo

messa, per invocare dai signori un po' più di cuore per i loro contadini, che continuano a passare gran parte dell'inverno nelle stalle, riscaldandosi col fiato delle mucche, che è quanto dire col l'escremento polmonare di quei grossi animali. Fino dal 1869 ho lanciato il mio anatema nelle pagine del mio *Almanacco (Igiene della casa)* contro la stalla del contadino, trasformata da lui in sala di conversazione, e dopo di me il dottor Galli scrisse un bel lavoro su questo stesso argomento; ma io so che i contadini continuano a fare la stessa cosa e i ricchi (meno poche nobili eccezioni) continuano a lasciar fare. Eppure anche per egoismo essi dovrebbero pensare che se la salute delle contadine si sciupa, si deve guastare anche quella dei bambini dei signori, che devono le tante volte sugger il latte dal seno delle spose della campagna, ingiallite dall' atmosfera umida e fetente della stalla.

Stanchezza. È difficile trovare dieci persone che offrano

sulla stanchezza il medesimo termometro; questo vuol dire che la stanchezza è quasi sempre la manifestazione di una debolezza parziale. Chi si stanca a stare in piedi, chi invece non resiste a un lungo lavoro di tavolino, chi il primo sintomo di fatica lo risente nella testa e chi nello stomaco (le donne facilmente nel ventre - per la solita ragione). Ad ogni modo la stanchezza va rispettata; essa è la voce dei muscoli, dei nervi e del cervello che dice: Abbiamo lavorato abbastanza.

C'è il progresso che spinge a lavorare sempre, anche quando si è stanchi, e pretende che la donna eguagli l'uomo, e pretende che il bambino non si diverta più se non imparando; e vuol mettere la scienza dappertutto, incessantemente, facendo il torto alla natura, allungando la giornata perchè la creatura umana possa rubare al sonno le ore da dedicare allo studio. Ma l'igiene non può sanzionare questi insulti al diritto di vivere che abbiamo tutti, al diritto sacrosanto che

hanno i bambini di non far nulla. L'igiene lascia parlare la scienza, ma vuole che parli anche la natura e davanti a una generazione esausta, in presenza della debolezza che i nuovi nati portano con loro dal ventre materno, l'igiene dà l'allarme e grida: Basta!

Troppò si inneggia oramai alle conquiste del pensiero; dovremmo ripetere di tanto in tanto il *pulvis es*, non per mortificarcì in un eccesso di umiltà cristiana, ma per evitare le tristi conseguenze del volo d'Icaro.

Dove andiamo a questo modo? A che ci serviranno i trionfi della volontà quando la materia affranta non risponderà più all'appello?

L'abuso delle forze giovanili cresce di anno in anno, e mai come adesso si ebbero esempi di pazzia, di suicidio, di impotenza, di morti improvvise nel fiore della giovinezza. Ho conosciuto dei fanciulli che promettevano di diventare aquile e che a quindici o vent'anni istupidirono o furono paralizzati da malattie nervose.

Una forma comune della debolezza moderna la si osserva

nella vista; la metà dei viventi è miope. Molti bambini dai sette agli otto anni soffrono già di questa debolezza; le mammelle si allarmano e temono una oftalmia — non è nulla; il medico ordina del ferro, ma le mammelle farebbero bene a condurre il piccino in campagna, a farlo correre, a farlo saltare, a lasciarlo molte e molte ore all'aria libera lontano dai libri.

Meglio un asino vivo che un dottor morto, non è certamente un proverbio da prendersi alla lettera nè da mettere per testo nelle scuole — tuttavia cerchiamo di non capovolgerlo affatto; quando i nostri bambini sono stanchi lasciamoli riposare, e quando noi siamo stanchi riposiamo. N.

Storta. È una distorsione più o meno violenta d'un articolazione con stiramento o rottura parziale dei legamenti che la circondano. Si verifica quasi sempre al collo del piede e al pugno. Appena avvenuta la storta, tuffate la parte nell'acqua fredda e applicatevi lungamente pannolini

inzuppati in essa. Potete pure applicare acqua vegeto-minerale o tintura d'arnica. Soprattutto poi impedite che persone profane all'arte medica, col pretesto di raccomodare ciò che volgarmente si dice *fuor di posto*, comprimano invece e stiracchino maleamente la parte offesa. Ciò vale per le storte leggiere, che guariscono spontaneamente col riposo; ma nei casi più gravi ricorrete sempre al medico.

Stufa. La stufa è in generale molto meno igienica del caminetto e del calorifero. Alla meno peggio deve essere di muratura o di maiolica, non mai di ghisa o di lamiera, e la chiave non deve essere mai chiusa del tutto. Le stufe metalliche portano l'aria della camera ad una troppo alta temperatura in tempo troppo breve e quelle di ghisa svolgono spesso dell'ossido di carbonio. Se dovete subire una stufa di metallo, mettetevi un vaso con acqua, onde inumidire l'aria della camera, che altrimenti diverrebbe troppo secca e potrebbe produrvi

vertigini o mal di capo. Il cattivo odore di alcune stufe di ferro è dato dalla combustione delle particelle organiche natanti nell'aria e che toccando le pareti delle stufe, vengono a bruciare. Boutmy ha in questi ultimi tempi chiamato l'attenzione degli igienisti sui pericoli delle *stufe mobili americane*, che si incominciano ad usare anche tra noi e che consumando poco combustibile, spandendo un calore forte e regolare e potendosi trasportare sulle loro rotelle con molta facilità da una camera all'altra, sembrano porgere all'economia domestica moltissimi vantaggi. La stufa americana ha però il gravissimo inconveniente di svolgere molto ossido di carbonio, e se il tiraggio del camino entro cui si mette il tubo di sfogo della stufa non è molto energico, il gas venenoso entra subito nell'atmosfera che dobbiamo respirare.

Sturione (*Acipenser sturio*). È un grosso pesce dei nostri mari e dei nostri fiumi maggiori e che offre una carne alquanto

stopposa, ma che divien delicata con un leggiero grado di infrollimento. È cibo nutriente, ma poco digeribile e da lasciarsi ai ventricoli robusti.

Sudore. È il prodotto d'una secrezione della pelle ed è quello stesso liquido che quando si svolge allo stato di vapore si chiama *traspirazione*. Si suda per eccessivo calore, per sforzi muscolari, per emozioni diverse ed anche per malattia. La storia completa del sudore esigerebbe un volume, ma a noi basta sapere che il più delle volte questa secrezione elimina veri escrementi, che per la loro presenza nell'organismo, apporterebbero danni più o meno gravi. Il sudore è quindi spesso un fatto *critico*, che risolve una febbre, un dolore reumatico, un raffreddore; di qui a provocare artificialmente il sudore non vi è che un passo ed anche il volgo ha inventato molte maniere di sudare e le più usate sono quelle di bere qualche liquido molto caldo,

di coricarsi dopo essersi ben coperto. Gli infusi di tiglio, di sambuco, di violetta agiscono più per l'acqua calda con cui sono fatti che per la sostanza che vi è infusa; invece, il *jaborandi* fa sudare o salivare, anche quando è preso freddo; ma io vi consiglio di non adoperarlo che dietro prescrizione medica. Si può sudare facilmente, anche sollevando le coltri ad arco al di sopra di noi con due o tre bastoncini elastici e nel mettersi fra le gambe una bottiglia da birra piena d'acqua calda o un mattone ben caldo involto in panni, e rinnovando l'una e l'altro secondo quel tanto che si vuol sudare. Si può anche sudare esponendosi sotto ad una coperta di lana alla emanazione di una lampada ad alcool. Anche della sudazione però si può abusare, come di tutte le buone cose, e nei casi dubbi è bene consigliarsi con un medico. — La soppressione improvvisa del sudore è molto pericolosa, specialmente quando ci troviamo in uno stato di grande debolezza.

T

Tabacco. L'uso moderato del tabacco leggiero, incominciato dopo il pieno sviluppo della giovinezza, può con profitto fornirci un mezzo di calmare i nervi troppo irritati dall'abuso dei caffefacei o troppo inaspriti dalla lotta del viver civile; può dopo il pranzo nascondere le fatiche della digestione e trasformare l'ebetudine di un ventricolo troppo pieno in una piacevole sensazione; può aggiungere alla vita alcune ore di pace e di gioia; ma qui finisce tutto il bene della nicoziana. I mali principali dell'uso del tabacco si riassumono brevemente in queste poche linee: Diminuendo la sensibilità generale, assottiglia le fonti di gioie più salubri e produce quasi sempre una irritabilità contraria al progresso e alla moralità. Ammorba l'aria anche dei non fumatori, allontana l'uomo dal consorzio della donna e in casi speciali può produrre un vero avvelenamento. Diminuisce nel popolo la

somma del lavoro utile, aggiunge al *budget* del povero una spesa grave. Logorando l'organismo abbrevia la vita, trascina facilmente all'ozio e all'ubbriachezza, può produrre una forma speciale di amaurosi, ritarda e perturba assai lo sviluppo dei giovani, produce nevrosi svariatissime, e palpitazioni di cuore; dispone alla tisi e all'asma, irrita gli organi respiratori, indebolisce la volontà e il pensiero, indebolisce e perturba gli organi digerenti, indebolisce i muscoli e tutto l'organismo.

Tocca agli educatori il mantenere la gioia negli angusti confini che la natura le ha assegnati, tocca specialmente alla donna usare della sua potente influenza perchè il tabacco sia un balsamo e non un veleno, un conforto di pochi minuti e non un vizio d'ogni giorno e d'ogni ora. (Vedi MANTEGAZZA, *Quadri della natura umana*, vol. 2º).

Tacchino (*Meleagris gallopavo*). Uccello domestico noto a tutti e che fu introdotto dal Mes-

sico, dove anche oggi vive selvaggio. In Francia se ne vendono ogni anno per il valore di 115 milioni di lire e fra noi potrebbe estendersene la cultura a più larghi confini, perchè ci offre una carne saporita, nutriente e di facile digestione.

Taffetà. Il taffetà inglese (*court plaster*) serve a coprire alcune piccole escoriazioni e ferite della pelle, ma ha lo svantaggio di indurire troppo, quando si dissecca, producendo stiramenti dolorosi. Oggi la piccola chirurgia domestica ci offre il *baudruche* gommoso, che vale meglio del taffetà.

Tapioca. È l'amido che si ricava dalla radice della *Jatropha manihot*, e può avere sulle altre fecole il vantaggio di costare assai e di aver un sapore per taluni più simpatico. La maggior parte però della tapioca che si vende fra noi è pura e semplice fecola di patate ingegnosamente manipolata. È una

frode fatta alla borsa, ma non alla salute.

Tarantola (*Lycosa tarantula*). È un ragno che si trova in molti paesi dell'Italia meridionale e alla cui morsicatura si attribuiscono gli effetti più strani e fra questi quello di risvegliare un'irresistibile voglia di ballare. Il nostro Panceri però ha distrutto la favola con esperienze molto accurate, dimostrando come questo ragno possa produrre una certa irritazione della pelle, ma come sia affatto innocente del *tarantismo*, parola con cui si significavano molti strani turbamenti del sistema nervoso.

Tartaruga. Fra noi è un alimento rarissimo, mentre in molti paesi tropicali dei due emisferi entra in grandissima parte nel regime di intere popolazioni. La tartaruga dà buone zuppe e carni saporite, nutrienti e di non troppo facile digestione.

Tartufo (*Tuber cibarius albidum* ecc.). Brillat Savarin ebbe

ragione di chiamare il tartufo: *diamante della cucina*. In Francia la vendita annua dei tartufi rappresenta un valore di circa 16 milioni. Servono più spesso come condimento alle nostre vivande che come vero e proprio alimento: in piccole quantità possono favorire la digestione, specialmente nei ventricoli languidi, mentre mangiati in troppa copia possono darci talvolta una indigestione. Sono sempre nutriti ed eccitanti.

Tè. Il tè è uno degli alimenti nervosi più cosmopoliti, dacchè è usato da forse cinquecento milioni di uomini. Nella mia monografia dedicata agli alimenti nervosi ho detto che il tè ci procura una voluttà crepuscolare, che mal si definisce, che si indovina più di quel che si sente, che si studia con amore, che non ci stanca e non ci sazia, che ci vellica amorosamente i nervi del palato e ci profuma soavemente le narici; è una delle più poetiche delizie di uno dei sensi più positivi, qual'è il gusto. Nè meno

soavi o meno delicati sono gli effetti che produce il tè sui centri nervosi. Fratello minore del caffè, suscita a minor tumulto la fantasia, ma rasserenata la mente, rischiarandola direi quasi dalle nebbie dell'obesità o scuotendola dai fanghi del letargo; ci accresce i sensi, rendendoci quasi più trasparente l'atmosfera che circonda tutti gli oggetti. Se il ventricolo è troppo ripieno, il tè ci nasconde pietosamente le fatiche gastriche e ci permette di elevarci dopo il pranzo in regioni superiori; se il mare del cuore si trova in noiosa bonaccia, il tè è una brezza fresca, che gonfia mollemente le vele del sentimento; se infine l'inerzia ci addormenta, il tè ci risveglia senza scosse e dolcemente, come una mano amica che accarezzando ci destà il mattino. Il tè è l'amico dell'attività severa e continua, è il miglior compagno del lavoro non febbrile, ma tenace, è uno dei potenti alleati dei grandi pensatori e dei validi lavoratori.

Il tè aumenta il sudore e la secrezione delle orine, diminui-

sce in molti la tendenza al sonno: in dose eccessiva può produrre la stitichezza e un nervosismo molto molesto e che si traduce in una straordinaria eccitabilità e in veglie ostinate. L'uso moderato di questa cara bevanda conviene agli adulti e ai giovani più che ai fanciulli e ai vecchi; è più utile nell'inverno e nei paesi freddi, più nei paesi umidi che nei caldi; dopo il pranzo è più salutare del caffè e devono evitarlo soltanto i molto stitici e quelli di temperamento troppo eccitabile.

Nella scelta del tè, più che al nome convien badare al profumo che svolge, e in questo caso, come in molti altri, è il naso che può esser la scorta più sicura e il più fido consigliere. Si ottiene un ottimo infuso, mescolando parti eguali di tè *peko* e di tè *souchongs*.

In Italia il migliore tè si vende in Firenze alla Farmacia Inglese (Via Tornabuoni).

(V. MANTEGAZZA, *Quadri della natura umana*. Milano, 1871, vol. 2º).

Temperamento. Ogni giorno si parla di temperamento e ognuno si dà il proprio battesimo o lo domanda al proprio medico, desiderando di sapere se sia *sanguigno*, *linfatico* o *nervoso*. Se questa curiosità si limitasse ad affibbiare un aggettivo al proprio io, non ci sarebbe un gran male; ma dietro il battesimo che ci diamo o ci facciamo dare viene poi una certa condotta di vita, che ci imponiamo secondo la tirannia di quell'aggettivo. Se siamo sanguigni è perchè abbiamo troppo sangue e quindi dobbiamo evitare il vino, la carne, e magari farci salassare o purgarci spesso: se invece siamo nervosi, dobbiamo giurare morte al caffè, al tè, usar molto latte, e via di questo stile. È verissimo che ognuno di noi ha una propria costituzione, diversa da quella di tutti gli altri uomini, che rassomiglierà a quella di Sempronio più che a quella di Tizio o di Caio: ma fare entrare questi nostri caratteri speciali nel cerchio di ferro d'un aggettivo od anche di due, è tagliar troppa stoffa al man-

tello della verità. I temperamenti così come furono descritti finora nei libri classici o come se ne parla nel linguaggio della cultura generale, non sono che caricature delle *costituzioni individuali* e per voler dir troppo, ci dicon proprio nulla. Se vi siete dati già un battesimo di *sanguigno* o di *nervoso* o di *linsatico*, o se ve l'ha dato un medico superficiale o ignorante, sbattezzatevi subito e invece di accontentarvi di una parola, studiatevi bene, esaminatevi di dentro e di fuori; vedete quali cibi, quali bevande, qual metodo di lavoro e di riposo, quali climi vi convengano e il risultato di tutte queste pazienti e diligenti osservazioni vi darà la vostra definizione organica, vi indicherà il vostro temperamento.

Tigna. Il volgo chiama col nome di *tigna* molte e diverse affezioni croniche del cuoio capelluto, ma i medici riserbano questo nome a malattie prodotte dalla presenza di funghi microscopici appartenenti ai generi *Achorion* e *Tri-*

cophyton. Il primo produce la tigna più comune o *favo*, il secondo la *tigna tonsurante*. Basta questa nozione per fare intendere che la vera tigna è una malattia contagiosa e che si trasporta da una testa all'altra col fungo che la produce. Non pettinatevi dunque mai con pettini di persone che non conoscete e non lasciate mai appressare ai vostri fanciulli bambini tignosi. Anche il gatto, il cane e il topo possono aver la tigna e comunicarla all'uomo. Una volta comparsa la malattia, conviene affidarne la cura al medico.

Tinca (*Cyprinus tinca*). È un pesce d'acqua dolce, che riesce saporito, quando è di lago o di acqua corrente, ma che ha un saporegradevole di fango, quando è pescato negli stagni o nelle acque fangose. Non è però mai fra i pesci più digeribili.

Timo (*Thymus vulgaris e serpyllum*). Questa pianta simpatica e di aggradevole profumo dà alla cucina un condimento molto usato

e che entra in quasi tutti gli intingoli dei così detti *umidi*. Il *Thymus vulgaris* ha aroma più forte e più squisito, mentre il *Thymus serpyllum* dà un infuso caldo che è molto delicato e che può eccitare leggermente il ventricolo in caso di indigestione.

Tisi. La tisi è una terribile malattia, che miete tanti uomini nell'età più bella e che deve esser nota anche ai profani dell'arte medica, non perchè possiam curarla o rallentarne i fatali progressi, ma per averne un salutare terrore e difendercene, prima che ci assalga. Forse per nessuna altra malattia quanto per questa noi possiamo fare altrettanto per prevenirla, e l'igiene della respirazione, se fosse da tutti conosciuta e da tutti praticata, diminuirebbe del cinquanta per cento il numero dei tisici. Nè ciò basta: una volta riconosciuta in noi o in altri la tendenza a questa malattia, dobbiamo spegnere in noi e negli altri la propagazione per la via dell'eredità, che ne è il più potente mezzo di diffusione.

Oggi la tisi è una malattia curabile, specialmente nel suo primo periodo, e avvertirne i primi sintomi è già un far moltissimo per non soccombervi.

Tonici. Si chiamano con questo nome quei rimedii che hanno la facoltà di eccitare lentamente l'azione organica dei diversi organi, aumentandone la forza in un modo durevole. Benchè la loro azione intima sia poco conosciuta nella sua vera essenza, pure devono agire, migliorando la nutrizione e l'azione coordinatrice e vasomotoria dei nervi. Sono tonici l'acqua fredda, i preparati di ferro, gli amari che non sono associati a un principio acre o narcotico. Chi è profano dell'arte medica non ha diritto a prescrivere a sè o ad altri una cura tonica, perchè male applicata potrebbe indebolire invece di attonare, e fare perdere un tempo prezioso.

Topinambour (*Helianthus tuberosus*). Pianta originaria del Brasile e che appartiene allo stesso genere del girasole. Dà un tuber-

colo discretamente nutritivo e che ha un sapore che ricorda quello dei carciofi. Se ne può anche estrarre un'acquavite molto migliore di quella che ci danno le patate.

Tosse. Forma convulsiva dell'espirazione e che è nota a tutti nelle sue forme esteriori, ma la cui causa può sfuggire talvolta anche al medico più dotto e più acuto osservatore. Può essere sintomo leggero o secondario di turbamenti nervosi, di affezioni gastriche o epatiche, come può essere triste compagno delle più gravi malattie del cuore, dei polmoni, dei bronchi o della pleura. La miglior cosa da farsi per distinguere tossi tanto diverse consiste nel far appello alla scienza del medico, e il curar sempre e subito la tosse è uno dei migliori mezzi per campar vecchi e non avere rimorsi di aver poco curato la propria salute.

La *tosse ferina* è una malattia speciale contagiosa, che è quasi esclusivamente propria dei bambini e che d'ordinario si abban-

dona a sé senza alcuna cura, credendosi dal volgo che la medicina non possa far nulla contro di essa e che in ogni modo non sia mai malattia grave; due cose una più falsa dell'altra; perchè il medico può sempre diminuire gli accessi di tosse, anche quando non può troncarne d'un subito la malattia, e perchè anche la tosse ferina può uccidere, quando non lascia conseguenze più o meno gravi e che possono durare quanto la vita. Se un vostro bambino ha la tosse ferina, chiamate dunque il medico, come se si trattasse d'un'altra malattia qualunque.

Trementina. La trementina del commercio è una miscela di resina e di essenza; serve nelle industrie a diversi usi ed è adoperata anche in medicina. L'essenza di trementina, invece, è l'*acqua ragia* del linguaggio volgare e noi l'adoperiamo nelle nostre case per ripulire i panni dalle macchie di grasso e involontariamente la introduciamo nel nostro polmone e nel nostro sangue, vivendo in appartamenti di fresco

inverniciati, perchè essa entra nella composizione di quasi tutte le vernici. L'emanazione dei vapori terebintinosi è molto nociva alla nostra salute: in piccole dosi produce mal di capo, nausee, vertigini: in dosi maggiori e continue può produrre gravi malattie. L'essenza di trementina presa per bocca è un vero veleno ed essendo molto infiammabile riesce pericolosa anche per quest'altro verso.

Trota (*Salmo fario, Salmo lacustris* ecc.). È un pesce fra i più delicati e fra i più digeribili e che conviene a quasi tutti i ventricoli. Non ha che un difetto: quello di non convenire a tutte le borse.

U

Ubbriachezza (V. ALCOOL). Se ogni uomo sapesse amare una donna, e se tutte le donne esercitassero la benefica influenza che è prima missione del loro sesso, non vi sarebbero ubbriachi in questo mondo. In ogni modo se

avete la sventura di dover soccorrere un ubbriaco, fategli bere due o tre gocce di ammoniaca in una tazza d'acqua pura. Fate bere anche dell'acqua tiepida per provocare il vomito e in seguito date del tè caldo e leggero o un infuso ben caldo di foglie di limone o d'arancio o meglio ancora un infuso di coca.

Ugola. Tutti sanno che cosa sia l'ugola e basta aprir la bocca davanti ad uno specchio per vedere in fondo quell'eminenza carnica pendente fra i pilastri del palato molle. Talvolta per vizio congenito essa è più lunga di quel che occorre; altre volte si allunga per infiltrazione sierosa, per ipertrofia o per altre cause svariate. Allora, appoggiandosi sulla base della lingua, produce il molesto bisogno di deglutire ad ogni momento e occorre provvedere, perchè l'ugola rientri nel suo legitimo territorio di forma e di volume. Nei casi leggeri bastano i gargarismi di acqua ghiacciata o di liquidi astringenti, come una soluzione di allume, o un decotto

di china o di ratania; nei casi più gravi convien ricorrere al chirurgo. Corre in alcuni paesi il pregiudizio, che per rialzar l'ugola caduta, conviene cercare il capello che le corrisponde, per strapparlo; e basta citare questa credenza per giudicarla.

Unghia. Le unghie difendono le estremità delle dita, alle quali danno solidità per toccare e per premere. Alle mani crescono circa un millimetro per settimana, ai piedi di un millimetro ogni quattro settimane. La cura delle unghie va limitata strettamente all'uso del temperino o delle forbici sul loro margine libero e a quello del pressore d'avorio affine di prevenire che l'epidermide aderisca alla superficie della lunula e si prolunghi sovr'essa. Il margine di quest'epidermide non deve mai essere tagliato, nè deve raschiarsi o limarsi la superficie dell'unghia, perchè si ingrossa troppo. Le unghie devono pulirsi con spazzolino bagnato, non mai con istruimento acuto. Bisogna tagliare le unghie delle mani a se-

micerchio e non troppo corte. A quelle dei piedi val meglio dar una forma quadrata e soprattutto non premerle con scarpe troppo strette. Non vi ha regola più importante del premere all'indietro il margine libero dell'epidermide che forma il limite della base dell'unghia. Basta adoperare il pressore d'avorio due volte alla settimana per conservare distaccato il margine libero dell'epidermide, senza offendere la radice dell'unghia. Se ne usiamo con troppa violenza o troppo spesso, la radice verrebbe offesa e si formerebbero quelle brutte macchiazzze bianche, che deturpano la bellezza dell'unghia. Quando questa è insudiciata o pallida è bene adoperare il succo di limone.

Le signore dovrebbero rifiutare la loro mano agli effeminati messeri che tengono le unghie lunghissime. È pessima e sudicia abitudine il mangiarsi le unghie e conviene vincerla fin dall'infanzia, perchè diviene facilmente un vizio invincibile che guasta la bellezza delle dita e può alla lunga deformarne perfino l'ultima falange.

Si può vincere questa abitudine, facendo portare i guanti ai fanciulli anche in casa o bagnando le loro dita con infuso di quassio, sugo del fusto dei carciofi, aloe o solfato di chinino. Non è punto provato che chi ha la passione di mangiarsi le unghie sia disposto alla tisi.

Unghia incarnata. È una malattia comune e dolorosissima, in cui i margini dell'unghia, penetrando nei tessuti molli che li circondano, li infiammano e li esulcerano, producendo quella escrescenza che chiamasi *carne cresciuta*. Chi porta scarpe ben fatte e larghe e si taglia le unghie come abbiamo indicato nell'articolo precedente, non andrà mai soggetto a questa crudele malattia, che trascurata può condurvi alla necessità di crudelissime operazioni. Quando l'unghia minaccia d'incarnarsi, si può arrestare il male nei suoi primi passi, sollevando il margine libero dell'unghia con un piccolo cuscinetto di filaccie unto di grasso od anche con semplice cuscino di

tela. È sempre meglio però consultare un medico.

Uovo. È cosa riconosciuta che l'uovo è il migliore dei cibi perchè racchiude in piccole proporzioni le qualità di tutti gli altri. Il popolo nella sua modesta sapienza dice: L'uovo crudo ha virtù, cotto non ne ha più. Difatti, se l'uovo cotto è un'ottima sostanza alimentare, crudo, raggiunge in certi casi le proporzioni di una medicina.

Ora le donne non bevono più ova crude, fresche, perchè sdegnando questa semplice offerta della natura preferiscono le miscele strane dai nomi pomposi; eppure quante volte farebbero meglio, invece della china Bugeaud, del cioccolatte osmazomico e delle tavolette di sangue preparato, a sorbirsi tutte le mattine il loro uovo fresco!

L'uovo sbattuto con zucchero e vino è ottimissimo in tutti quei casi di stomaco debole che vuol essere nutrito, ma non sopraccarcicato - sbattuto col marsala è un vero cordiale di un effetto pronto

e sicuro — con acqua e limone, infine, è una bibita rinfrescante e nello stesso tempo riconfortante nei calori e negli spossamenti della stagione estiva.

Date uova ai bambini a preferenza della tapioca e della reva-lenta; date uova ai convalescenti; date uova alle puerpere; date uova ai vecchi; e datene, datene abbondantemente alle donnine nervose.

N.

Uva. È il frutto benedetto della *Vitis vinifera*, uno degli alberi più simpatici che ci abbia largito mamma natura. Lasciate che i vostri bambini mangino uva quanta ne vogliono, purchè sia matura. È un frutto saporoso, nutriente e di facilissima digestione, purchè non si ingoino le bucce. Da alcuni anni si fa la cura dell'uva in alcune lente malattie polmonari o quando per una causa qualunque l'organismo è deperito e il dimagramento è sommo. Non intraprendete però mai questa cura senza aver consultato un medico. L'uva produce ora la diarrea ed ora la costipa-

zione, e in Francia si suol dire, non saprei con quanta ragione, che essa è lassativa nel nord, astringente nel mezzogiorno. Sopra ogni cosa è certo, che quando l'uva è digerita facilmente e fa ingrassare, è segno sicuro che essa giova, che quando invece produce flatulenza, dolori di ventre od altri disturbi, non conviene ostinarsi a mangiarne. La vigna cresciuta in terreni argillosi, in paesi freddi e umidi, dà un'uva poco zuccherata e sensibilmente acida, e può agire come un leggero purgante. L'uva cresciuta invece in un terreno ricco di ferro, specialmente se nera, produce effetti diametralmente opposti. Per persuadersi come l'uva sia un ottimo alimento, basterebbe gettare uno sguardo su queste due analisi comparative, dalle quali spicca evidente la grande rassomiglianza del succo dell'uva col latte di donna.

	Succo d'uva	Latte di donna
Materie albuminoidi	1,7	1,5
Zucchero, gomma	12,29	11
Sostanze minerali	1,3	0,4
Acqua	75,83	87,1

Si conoscono diversi mezzi più o meno ingegnosi per conservare l'uva. Il più semplice è quello di torcere il peduncolo del grappolo sulla stessa vite e chiudere il grappolo in un sacco di carta o di tela. Si possono anche sospendere i grappoli in una camera asciutta ad una cordicella e per la parte inferiore, onde gli acini si tocchino fra di loro per la minore superficie possibile. A Thomery presso Fontainebleau il signor Rose-Charmaux conserva l'uva quasi indefinitamente, mantenendola sommersa in un vaso contenente dell'acqua, che si rinnova ogni giorno.

V

Vaccinazione. La vaccinazione è una delle più utili scoperte fatte da un secolo nel campo della medicina e il nome di Jenner merita di essere inciso in tavole di bronzo fra i più grandi benefattori dell'umana famiglia. Dobbiamo al vaccino la diminuzione della mortalità ge-

ncrale, la minor gravità dei casi di vaiuolo, una minor frequenza dei casi di cecità e di sordità, la incontestabile conservazione della bellezza. Aveva quindi ragione il Fonssagrives di dire che *il non far vaccinare i proprii bambini è commettere un atto di vera crudeltà, è un infanticidio per omissione.*

La vaccinazione deve essere fatta il più presto possibile e nessuna stagione è sfavorevole a questa operazione. Dev'essere sempre fatta da un medico, sia col vaccino preso da braccio a braccio, sia col *cow-pox* o vaccino spontaneo delle vacche o col vaccino umano trapiantato sulla mucca.

È bene farsi rivaccinare a 10, a 20 e a 40 anni. Trascorsa quest'età non si deve ricorrere a una quarta rivaccinazione che nel caso di un'epidemia violenta di vaiuolo. Quando il vaccino sia scelto bene, non fa correre alcun rischio di trasmissione di altre malattie. Il vaccino vivente, inoculato da braccio a braccio, deve sempre esser preferito al

vaccino conservato in tubi. La gravidanza e l'allattamento non devono essere mai ostacoli ad una rivaccinazione. In tempo di epidemia è sempre utile farsi vaccinare o rivaccinare.

Vainiglia (*Vanilla aromatic*a). È l'aroma più delicato che si conosca ed è anche fra i meno eccitanti e tiene il suo posto migliore nella fabbrica della cioccolata, nei gelati, nei dolci a base di latte e nei liquori fini. Se non avesse un prezzo molto elevato, sarebbe adoperata con maggior larghezza. Il nome di vainiglia è una corruzione della parola spagnuola *vainille*, che vuol dire piccolo baccello, perchè appunto il frutto della vainiglia ha questa forma.

Vecchiaia. La maggior parte degli uomini e la totalità delle donne abborrono la vecchiaia quasi fosse la fine d'ogni gioia; eppure di rado si sente un vecchio desiderar la morte — questo vuol dire che anche nella vec-

chiaia la vita non è poi così brutta come la si teme.

E infatti perchè dovrebbe essere brutta? Chi è giunto in fine di un buon pranzo pensa forse a lagnarsi? — si lagna solamente colui che ha mangiato troppo o troppo poco.

Au banquet de la vie infortuné convive
Je m'assied un jour et je meurs!

Questa è l'infelicità. Ma riposare tranquilli dopo una vita bene impiegata, cogliere ancora i frutti dopo che si ebbero i fiori, sorridere al passato contemplando sereni l'avvenire, no, questa non è infelicità.

Ma la buona vecchiaia bisogna prepararla da giovani; la mente sana in corpo sano non è mai come nella tarda età condizione indispensabile al ben vivere; e poi bisogna avere amato molto, molto combattuto, goduto assai e un poco anche sofferto; bisogna aver mobigliato il cervello di tante cognizioni che diventino una risorsa e una gioia quando le altre gioie e le altre risorse mancano; bisogna aver seminato tante e tante affezioni per essere

circondati d'affetto in quell'età che difficilmente ne crea; bisogna aver fatto qualche piccola corbelleria per comprendere e per compatire quelle degli altri; bisogna essere stati sempre buoni per avere la coscienza tranquilla; bisogna aver colto molti trionfi perchè l'amor proprio sia soddisfatto, e soprattutto bisogna aver saputo conservare viva nel cuore la molla dei nobili entusiasmi e della carità gentile.

Quando si è giovani si vede tutto il mondo attraverso il prisma di sè stessi e si capiscono soltanto le felicità che si provano; ma nella sapiente evoluzione di tutto il creato è compresa per fortuna anche quella dell'uomo - ed è un piacere profondo, sereno, ignoto ai giovani quello di contemplare il mondo spassionatamente, coll'impersonalità esclusiva di chi è fuori di combattimento. Che prospettive nuove! Che vasti orizzonti! Che piccole macchiette!

Il riposo ha anch'esso le sue gioie, la stanchezza ha le sue volutioni. Chi si slancia fresco al

primo ballo stupisce che altri non balli; ma poi quando ha ballato si meraviglia che gli altri ballino ancora. Dice la Bibbia: vi è tempo per tutto.

È certo che la vecchiaia di una persona intelligente e colta sarà sempre più piacevole della vecchiaia di un bellimbusto sfaccendato o di una donna galante.

La donna che non ha fatto dell'amore il suo unico affare e che nella gioventù ha dovuto subire tutte le restrizioni e tutte le contrarietà imposte dai costumi civili, può sul declivio della vita gustare quella calma dolcezza delle amicizie fra uomo e donna, amicizie che non offrono più pericoli e conservano appena un profumo lontano di attrazione sessuale. •

La vecchiaia sana, la vecchiaia onesta e tranquilla non è un male - essa è il dolce tramite che ci guida all'eternità. Finchè s'abbia trovato il modo di non morire affatto, campare vecchi è la miglior cosa che possiamo fare in proposito.

L'igiene materiale del vecchio

consiste nella moderazione e quella morale nell'indulgenza. « Felice colui che sa sorridere nella sera della vita ai piaceri del mattino. » N.

Vegetarianismo. (Vedi PITAGORICO).

Ventaglio. Fonssagrives ha esagerato i danni del ventaglio, accusandolo come autore di molte nevralgie e di molti reumatismi della faccia, di carie dei denti e perfino di promotore di affezioni polmonari. Egli crede che la fragilità dei denti nelle donne spagnuole e nelle portoghesi sia dovuta all'abuso del ventaglio, ma ha dimenticato le Americane degli Stati Uniti, che hanno spesso denti pessimi, senza per questo abusare del ventaglio; e d'altra parte in molte razze mongoliche, dove uomini e donne hanno sempre seco questo ventilatore domestico, i denti sono quasi sempre eccellenti. La salute dei denti ha ragioni più profonde e nemici più terribili che non sia il ventaglio e questo innocente stru-

mento può eccitare piacevolmente e utilmente la respirazione deppressa e per azione riflessa alleggerire anche il peso della noia. Sarà però sempre utile non abusarne, quando abbiamo la faccia in sudore.

Ventosa. Le ventose secche appartengono alla medicina popolare e tutti devono saperle applicare, sia per curare un reumatismo o per impedire l'assorbimento d'un veleno o per richiamare il sangue alla pelle in caso di congestione al capo, alla spina o altrove. Vi sono recipienti di vetro fatti a proposito per servir come ventose, ma in caso di bisogno un bicchiere qualunque di mezzana grandezza può servire allo stesso fine. Se ne ungono gli orli con una sostanza grassa, e vi si getta un fiocco di bambagia molto soffice o un pezzettino di carta molto sottile e quando l'uno o l'altro è ben acceso si capovolge sulla pelle, dove deve essere applicato e dove si tiene ben applicato, finchè la pressione esterna dell'aria basti allo stesso scopo.

senza bisogno del nostro intervento.

Si può anche versare dell'alcool nella ventosa o nel bicchiere, versarlo fuori rapidamente, accendere la parte che ci rimane aderente alle pareti del vaso e capovolgere il tutto sulla pelle. Conviene in ogni maniera badar bene di non scottare il malato che vogliamo curare. Quando si vuol levare una ventosa, si comprime fortemente col pollice della mano un punto della pelle, in modo da far penetrare l'aria esterna nella capacità della ventosa, e questa si distacca da sè, una volta tolto lo equilibrio fra la rarefazione interna e la pressione barometrica esteriore.

Ventre. È la parte del corpo, che nella donna presenta i primi segni della decadenza inesorabile degli anni. I migliori mezzi per ritardarla sono il non portar mai fascette troppo strette e usare la cura idroterapica fin dalla prima adolescenza. Del resto, vita attiva e sobria.

Ventricolo. Il ventricolo è spazzato da moltissimi, ignorato da molti; eppure è il modesto sacco entro cui si rinchiede gran parte della nostra felicità, e il telaio su cui si ordisce gran parte della nostra vita. Continuando i traslati, potremmo aggiungere che è il timone che dobbiamo sempre avere in mano, perchè la navicella del nostro organismo governi bene per tre quarti di secolo almeno. Negli articoli APPETITO, DIGESTIONE, ALIMENTO abbiamo tracciato la legislazione del ventricolo, ma qui vogliamo darvi il prezioso *decalogo* che il Fonssagrives ha dedicato a questo viscere prezioso: 1º Mangiare piuttosto meno che troppo e rimanere con appetito. 2º Usare un'alimentazione sana e sostanziosa, ma poco complicata. 3º Non lavorare dopo i pasti e specialmente dopo il pasto della sera. 4º Sottomettersi ad un regime, ma non divenirne lo schiavo. 5º Mettersi a dieta appena l'appetito languisce. 6º Non credere di poter supplire alla dieta col mezzo di purganti. 7º Ricor-

darsi il proverbio tedesco, che *la bocca è il medico del ventricolo*. 8º Mangiare e masticare lentamente. 9º Aver sempre presenti le giudiziose parole di Chomel: *Si digerisce colle gambe quanto collo stomaco*. 10º Ricordarsi che sopra dieci malattie dello stomaco, ve ne sono nove almeno che ci procuriamo di per noi stessi e che avremmo potuto evitare.

Vermi. L'uomo va soggetto a molte e diverse specie di vermi, e la loro storia riempie interi volumi della letteratura medica. Quando abbiamo la disgrazia di averne nel nostro intestino, perchè è questa la loro residenza prediletta, dobbiamo affidarci alla cura di un medico, ma è bene che da tutti si sappia che i bambini lattanti e che non si alimentano che di puro latte non hanno vermi o solo per rarissime eccezioni; mentre, invece, mammane e balie ignoranti ad ogni smorfia dolorosa o ad ogni convulsione dicono subito che si tratta di vermi.

Vermutte. La parola *vermut* è tedesca e si adopera per indicare l'assenzio; divenuta italiana, o dirò meglio europea, significa diverse specie di vini resi amari coll'assenzio e aromatizzati con diverse sostanze. Il più celebre fra tutti è quello di Torino, ma ne fabbricano di ottimi anche molti liquoristi d'altre città italiane e straniere. Il vermutte, oltre l'assenzio contiene maggiorana, timo, radice d'angelica, cannella, saven americane, camomilla, noce moscata, garofani, calamo aromatico, coriandro, dittamo ecc. Usato a proposito, come rimedio e non come bevanda, può stimolare i ventricoli stracchi o troppo languidi, ma adoperato ogni giorno per risvegliare l'appetito che dorme, non giova di certo alla nostra salute.

Vescicante. La medicazione dei vescicanti fa parte della medicina domestica e dovrebbe esser conosciuta da ogni madre di famiglia. Negli adulti val meglio applicare i vescicanti al mattino, onde non turbino il sonno della

notte, mentre nei fanciulli è meglio applicarli di sera, perch'essi dormono saporitamente anche coi vescicanti. In generale negli adulti il vescicante compie l'opera sua in 12, o al più in 18 ore, mentre in un fanciullo bastano sei od otto ore. Se il vescicante deve essere *volante*, si punge la vescica con un ago nella parte più declive in uno o più punti e badando bene di rispettare l'epidermide che si è sollevata. Si ricopre poi la parte offesa con un pezzo di carta di seta unto di *coldcream* o di unguento di spermaceto, applicando poi dell'ovatta. In questo modo dopo 36 o 48 ore al più il vescicante è secco. Quando, invece, l'azione del vescicante deve durare a lungo, si taglia circolarmente l'epidermide colle forbici e si asporta. Sul derma denudato si applica carta di seta o tela unta di cerato o di un grasso qualunque. Spesso questo corpo straniero basta per eccitare e mantenere la suppurazione; ma se ciò non fosse e il vescicante avesse tendenza a seccare, si

deve ricorrere a pomate speciali o alla carta graduata di Albespeyres e il medico può dare le necessarie istruzioni.

Vespa. Diverse specie di vespe sono indigene d'Italia e possono lasciare, pungendoci, il loro dardo nelle nostre carni o soltanto un veleno che può produrre bruciore intenso, e nei bambini e nelle persone molto delicate anche la febbre. Come per le punture delle api, può giovare l'applicazione dell'ammoniaca, del prezzemolo sottoposto con sale e acqua. È pure utilissima l'acqua di calce, applicata più volte ed è a questa che convien ricorrere, specialmente quando le punture sono molte. Si improvvisa questo rimedio, gettando alcuni frammenti di calce viva nell'acqua.

Vestito. Ora che la moda ha preso un impero così illimitato, non è fuori di proposito spendere qualche parola sul vestito in generale, riassumendo in una formula precisa quanto si è già

detto in proposito delle scarpe, del busto, della fianella.

Questa formula ce la offre Massimo d'Azeglio, semplice, chiara, adattatissima all'argomento: « La salute merita che le si faccia qualche sacrificio; con essa una metà di guai sparisce e l'altra metà diventa sopportabile. »

Così è. Che importerà a tutte voi, mie belle signore, di avere avuto per un giorno la vita sottile, le spalle nude e il piede stretto quando vi toccherà soffrire per mali d'utero, per bronchiti o per calli?

Noi scrittori moderni, siamo tutti amici della moda; ammiriamo le sue linee eleganti, i suoi colori armonici e ci mettiamo modestamente tra i suoi seguaci... ma al patto che la signora non pretenda fare di noi tanti schiavi.

Finchè la moda non offende l'igiene, sia pure la benvenuta; quando si deve scegliere tra il figurino e la salute, allora abbasso il figurino.

Prima di tutto è necessario vestire secondo il clima, la costi-

tuzione, l'età e le circostanze — e poi secondo la moda.

Vestire sempre in maniera che la persona non abbia da soffrire. « Chi bello vuol comparire qualche cosa ha da soffrire » è un proverbio sciocco e vanesio, inventato certamente da qualche ragazza col torace fuori di posto o da qualche bellimbusto coi denti posticci. Chi vuol comparire bello cominci a tenersi sano; senza la salute non c'è bellezza vera.

N.

Viaggio. Un volume non basterebbe sicuro ad indicare tutti i vantaggi che possiamo ricavare per la nostra salute dal viaggiare; e se i viaggi potessero prescriversi come le pillole e le pozioni dei nostri farmacisti, molti cari malati guarirebbero e moltissimi altri prolungherebbero di molto la vita. I viaggi sono poi una vera panacea per l'ipocondria, per molte nevrosi di forma svariata che sono il frutto dell'abuso della vita, per molti dolori morali. Giovano pure assai in molte affezioni lente, che son divenute

un'abitudine cronica della nostra esistenza e per le quali occorre, direi quasi, cambiare e rinnovare l'ambiente ogni settimana, ogni giorno. È per questo che già altre volte io scriveva che il miglior clima è quello del viaggiatore, il quale ad ogni momento rinnova sè stesso in un nuovo ambiente, e quasi moltiplicando sè stesso, cento e mille volte, acquista quasi un'indefinita capacità di acclimazione. Quando però intraprendete un viaggio per uno scopo igienico, consultate il medico di casa, perchè vi consigli sulla scelta del luogo e sul modo di viaggiare.

Vi sono persone così disadatte, così ignoranti, che sarebbero capaci di convertire anche il viaggio, sorgente feconda di tanta salute e di tanta allegrezza, in un mare di fastidii, di uggia e di indigestioni. A questi soprattutto occorre un itinerario prestabilito con un manualetto di consigli dettati dal medico.

Vipera. La morsicatura della vipera è un accidente rarissimo

per chi non erborizza nei boschi o non è cacciatore o contadino, ma nel caso disgraziato ognuno deve sapere rimediare, perchè il ritardo della cura può produrre gravissimi guai ed anche la morte. Se la parte del corpo che è stata ferita lo permette, si deve subito applicare al disopra di essa una forte legatura, applicandovi una ventosa secca, ma non succhiando la ferita. Fatto questo, si deve introdurre in questa, due o tre gocce di ammoniaca liquida o applicarvi una miscela di due parti d'acido fenico ed una di alcool. Anche per bocca conviene dare una o due gocce di ammoniaca diluita in mezzo bicchiere d'acqua ed è bene aggiungervi anche cinque o sei gocce di laudano, onde l'ammoniaca non produca il vomito. Se i sintomi dell'avvelenamento si prolungassero, sarà meglio chiamare un medico e nel frattempo dare a bere vini forti o liquori spiritosi.

Chi ha il coraggio di cauterizzarsi o farsi cauterizzare la ferita col ferro riscaldato al rosso-bianco

sarà più sicuro di sfuggire al pericolo che accontentandosi dell'ammoniaca.

Z

Zafferano (*Crocus sativus*) della famiglia delle Iridee. È un condimento aromatico o un vero alimento nervoso, che è dato dallo stimma polverizzato di una pianticella dell'Asia minore, che fu portata dagli Arabi nella Spagna e coltivata poi in Francia, in Italia e in altri paesi dell'Europa meridionale. Salomone ne parla nella sua *Cantica*, ne parla Omero nell' *Iliade* e l'Imperatore Eligatalo faceva riempire di zafferano i suoi cuscini, bagnandosi anche in *acqua crocata*. Il suo nome deriva dalla parola araba *zahafaran*, che è alla sua volta figlia dell' altro vocabolo arabo *assfar*, *giallo*. Il suo caro prezzo lo rende di uso poco comune e basti sapere che a fare una libbra di zafferano ci vogliono più di 100,000 fiori e si esigono cin-

que libbre di zafferano fresco per farne una di secco. Fra noi serve specialmente per colorire e condire il *risotto*: è un eccitante del ventricolo, ma non saprei dire quanto siano fondati i suoi diritti per provocare il riso, per tener viva l'allegrezza e ritardare la vecchiaia, come vorrebbe Bacon.

Zinco. Metallo noto a tutti e che fin dal secolo scorso fu proposto dal dott. Malouin come adatto a sostituire il rame e il piombo senza alcun pericolo per la salute. Questa però è una vera adulazione, e anche lo zinco può avere i suoi pericoli. Fra gli igienisti moderni il Fonssagrives lo ha studiato forse più profondamente di tutti ed è venuto a queste conclusioni: Lo zinco non deve essere adoperato nè a fare nè a rivestire i recipienti destinati ad operazioni culinarie. I preparati insolubili di zinco non possono turbare gli organi digerenti che a dosi enormi. L' acqua in contatto collo zinco metallico si carica di composti quasi insolubili

e passando sopra tetti di zinco può contenere una piccola quantità di zincato d'ammoniaca. Questi composti però si trovano nell'acqua in quantità così minima da non costituire alcun pericolo per la nostra salute. Sono invece da proscriversi i recipienti di zinco destinati alla conservazione del latte.

Zucca. Frutti diversi della grande famiglia delle cucurbitacee: poco nutrienti, ma di facile digestione, offrono un cibo che ora si avvicina alle verdure ed ora ai cibi farinacei, secondo

la quantità diversa di amido che contengono.

I semi di zucca, mondati e pestati con zucchero, nella proporzione di cinquanta grammi di semi per venti di zucchero, costituiscono un rimedio eccellente contro il verme solitario, e se questo rimedio è meno sicuro del *cousso* e della scorza della radice del melagrano, ha però il vantaggio grandissimo di non esser ripugnante e di riuscire molte volte allo scopo a cui è destinato. Questa pasta deve però esser seguita da un purgante di olio di ricino.

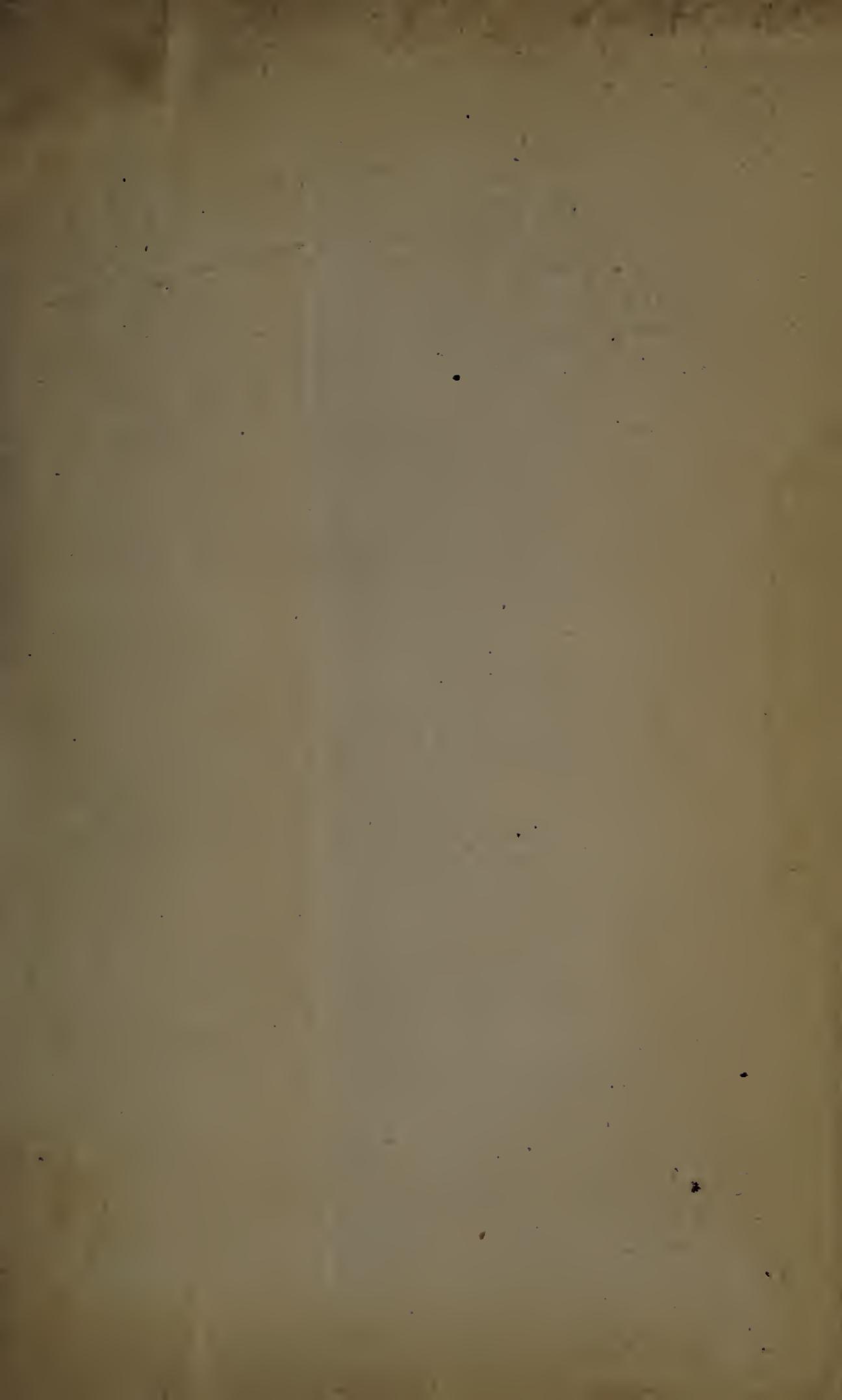


**Boston Public Library
Central Library, Copley Square**

**Division of
Reference and Research Services**

The Date Due Card in the pocket indicates the date on or before which this book should be returned to the Library.

Please do not remove cards from this pocket.



BOSTON PUBLIC LIBRARY



3 9999 07356 755 2